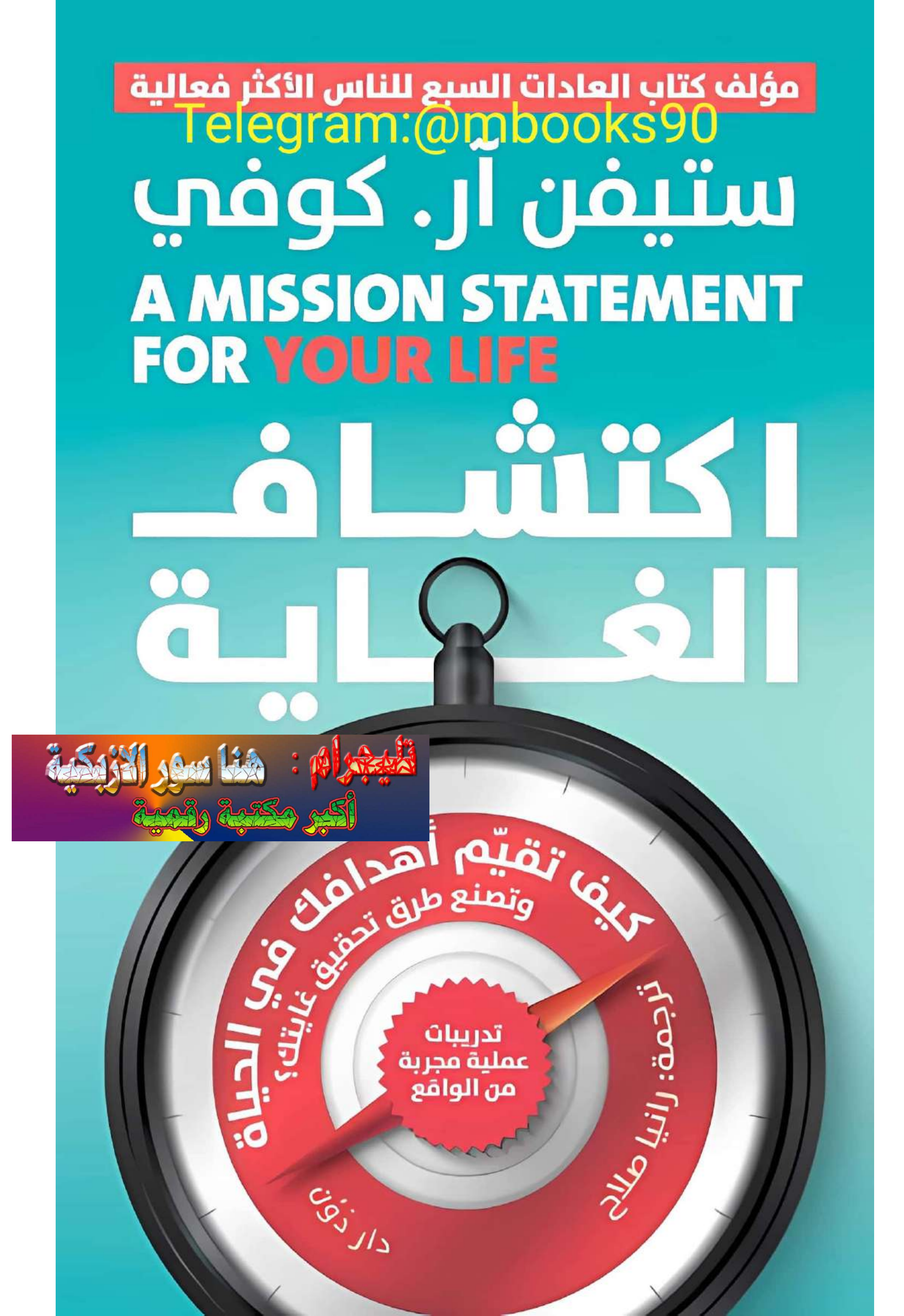

مؤلف كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية
Telegram:@mbooks90
ستيفن آر. كوفي
A MISSION STATEMENT
FOR YOUR LIFE
اكتشاف
الغاية
تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية
كيف تقيّم أهدافك في الحياة
وتصنع طرق تحقيق غايتك؟
تدريبات
عملية مجربة
من الواقع
ترجمة: رانيا صلاح
دار دَوِن

ستيفن آر. كوفي: اكتشاف الغاية، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٤

رقم الإيداع: 2898 /2023 - الترقيم الدولي: 1 - 426 - 806 - 977 - 978

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تُعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
وإنما تعبر عن رؤية الكاتب.

© دار دَوِّنْ

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

A Mission Statement For Your Life



Stephen R. Covey

«ليس هناك طريقة أفضل من الاعتياد على قراءة الأدب الجيد لتطوير وتحسين عقلك بانتظام».

- ستيفن آر. كوفي



٢٧٠٧٩٠٢٣٣١

كم ستكون حياتنا مختلفة لو عرفنا ما يهمنا بحق. عندما نضع هذه الرؤية في الاعتبار، فإننا نجهز أنفسنا كل يوم للوصول إليها.



مقدمة

ابحث عن هدف حياتك

أحد أعظم الموروثات التي تركها لي والدي، ستيفن آر. كوفي، هو إدراك أن مستقبلي ومصيري بين يدَي، وأنني أملك القدرة على اختيار مَن وماذا سأصبح.

أشعر بأنني مؤهل بشكل فريد لكتابة هذه المقدمة لأنني نشأت مع هذه المبادئ والعادات. واليوم، أكثر من أي وقت مضى، صار البشر يتمتعون بكل هذه الامتيازات. فنحن أحرار في اختيار الطريقة التي نعيش بها، ومن نتزوج، ونوع العمل الذي نريد القيام به.

ورغم أن هذا يبدو جيدًا من الناحية النظرية، فإنه يجلب مشكلة حديثة فريدة من نوعها: وهي وجود خيارات أكثر مما ينبغي، ومعلومات كثيرة للغاية، وضغوط هائلة لاتخاذ القرار الصحيح نتيجة ذلك. وفي كثير من الأحيان نصبح غير قادرين على التفكير بسبب قلقنا بشأن ما يجب القيام به، وبالتالي نسمح للفرص المهمة بأن تفوتنا.

فما الحل؟

يمكنك تطوير ما نسميه بـ **«بيان الغاية الشخصية»** واستخدامه لفهم ما تريد تحقيقه في الحياة، ومن ثم يكون بمنزلة خريطة لتحقيق أهدافك.

تكمن القوة الهائلة لبيان الغاية الشخصية في قدرته على وضع مصيرك بين يديك بدلًا من السماح للآخرين بتحديده. كما يجعل هدفك واضحًا أمام عينيك ويمنحك الثقة بقراراتك اليومية.

وإذا كان بإمكاني أن أطلب منك شيئًا واحدًا فقط، فسيكون أن تعيش حياة هادفة وذات معنى وتتوقف عن تركها للمصادفة.

ارجع إلى هذا الكتاب العملي كلما احتجت إلى ذلك حتى تتمكن من تشكيل بيان غايتك الشخصية بالكامل، ويمكنك أيضًا أن تعود إليه من وقت إلى آخر لإعادة

التواصل مع نفسك، وإدراك أهمية ذلك لبقية حياتك. توقف عن قول «غدًا» وابدأ العمل على بيان الغاية الشخصية اليوم.

أتمنى لك رحلة سعيدة لاكتشاف الذات.

شين كوفي

الكاتب الأكثر مبيعًا وفقًا لصحيفة نيويورك تايمز

ومؤلف كتاب «العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية»، وكتاب «الضوابط الأربعة للتنفيذ».

-١- بيان الغاية الشخصية:
أهم شيء ستكتبه على الإطلاق

هل أنا في الوظيفة المناسبة؟ كيف تبدو حياتي الخاصة؟ فيمَ أريد استغلال وقتي على الأرض؟

ينشغل الكثير منا بهذه الأسئلة الوجودية، دون أن نعي كيفية الإجابة عنها، أو كيفية المضي قدمًا في اكتشاف الهدف الحقيقي من حياتنا.

لقد تم تصميم هيكل هذا الكتاب للمساعدة في توفير إرشادات خطوة بخطوة لصياغة بيان غايتك الخاصة. صفحة تلو الأخرى، سيتم فيها إرشادك للتفكير في الأشياء التي تحفزك، وفي رغباتك العميقة، وما يجعلك سعيدًا بحق. وبحلول الوقت الذي تنتهي فيه من قراءة الكتاب، سيكون لديك غاية شخصية هادفة لمساعدتك على عيش حياة أكثر وضوحًا وفعالية.

ما هو بيان الغاية الشخصية؟

يقول الشاعر الفرنسي فيكتور هوغو كما يُنسب إليه: «لا شيء في هذه الحياة أقوى من فكرة قد حان وقتها».

و«بيان الغاية الشخصية» هو فكرة حان وقتها. قد يسميه البعض اعتقادًا أو فلسفة للحياة أو سببًا للوجود أيضًا. لكن الشيء المهم أنه يتشكل من خلال التفكير في الأسئلة الأساسية التالية:

* ما الغرض الفريد من حياتي؟

* ماذا أريد أن أكون؟ ما السمات المهمة بالنسبة إليّ؟

* ماذا أريد أن أفعل؟ كيف أريد أن أساهم في العالم؟

* ما الذي يمكنني فعله ولا يستطيع الآخرون فعله؟

* ما القيم والمبادئ التي تشكل طريقتي في الحياة والعمل؟

* كيف أريد أن تبدو حياتي؟ ما الإرث الذي أريد أن أتركه؟

ما الذي يمكن أن يجلبه بيان الغاية الشخصية لحياتك؟

إن رؤيتك وقيمك ومبادئك تظل أكثر قوة وتأثيرًا من صدمات الماضي أو ضجيج الحاضر. ولهذا السبب يعد تطوير بيان الغاية الشخصية أحد أهم الأشياء التي ستفعلها على الإطلاق. فهو يشكل عالمك، ويحدد قراراتك، ويمنحك شعورًا واضحًا للمكان الذي تتجه إليه، ويمكّنك من التصرف، دون الاكتفاء بالاستجابة لمشاعرك وظروفك الخارجية وسلوك الآخرين فحسب. كما يعمل في المواقف الصعبة كنموذج لتحديد مسار عمل يعتمد على المبادرة وتحكمه القيم. باختصار:

• إن تطوير بيان الغاية الشخصية يتعلق باتخاذ خطوات فعالة نحو التنمية الذاتية وبدء تغييرات إيجابية في حياتك. لذلك، ستشكل هذه العملية تحديًا لإعادة التفكير بعناية في أولوياتك ومواءمة سلوكك مع قيمك ومبادئك. وستجد أن من حولك يلاحظون التغيير الذي يطرأ عليك أيضًا، لأنك لم تعد مستعدًا للخضوع إلى الظروف الخارجية.

العمل على بيان غايتك الشخصية سيكون أمرًا ممتعًا وهادفًا، فهو يكشف عن ثروة من الأفكار التي تخصك وتخص حياتك. وسوف تتفاجأ عندما تكتشف أشياء عن نفسك لم تكن تعلم بوجودها. ومع ذلك، لاحِظ أنه لا شيء يمكن أن يتشكل بين عشية وضحاها، بل ستحتاج إلى التفكير بعمق والتحليل بعناية للوصول إلى النسخة النهائية، وقد تجد أنك تبدأ في تعديل الأشياء بمرور الوقت.

قد يستغرق الأمر أسابيع أو أشهرًا للوصول إلى النتيجة التي تناسبك؛ النتيجة المتماسكة والحقيقية. ولا خلاف على أن الأمر يستحق كل هذا العناء. لذا قرر أن تبدأ رحلتك اليوم، واستخدم هذا الكتاب كبوصلة وإلهام لإرشادك على طول الطريق.

بيان الغاية الشخصية...

* إنه البوصلة التي ترشدك إلى حياة هادفة وفعالة وناجحة.

* يلخص بإيجاز رؤيتك لحياتك.

* يخلق صورة عن هويتك وماذا تريد أن تفعل في حياتك.

* يوضح هدفك.

* يحدد المبادئ والقيم التي تريد أن تعيش بها.

* يساعدك على قول «لا» لغير المهم لأن لديك احتياجات أهم يجب تلبيتها.

* يساعدك على فهم ما يمكنك القيام به كل يوم لتحقيق أهدافك.

* يذكرك دائم بكل ما يهمك حقًا.

لماذا نقضي ٩٠٪ من حياتنا خارج المسار؟

ما الشيء المشترك بينك وبين الطائرة؟

الإجابة هي أنكما تقضيان ٩٠٪ من الوقت في الطيران «خارج المسار الصحيح».

إن وضع الخطط وتصحيح المسار جزءٌ حيويٌ من الحياة

قبل إقلاع الطائرة، يعرف الطيار إلى أين يتجه وتكون لديه فكرة واضحة عن المسار الذي سيسلكه.

ولكن عندما تقلع الطائرة، ويتم تحديد المسار إلى الوجهة النهائية، قد تتسبب الرياح والأمطار والاضطرابات والطائرات الأخرى وعوامل مختلفة لا حصر لها في انحراف الطائرة عن المسار المحدد بشكل متكرر، سواء على مسافات كبيرة أو صغيرة، مما يؤدي إلى قضاء الطائرة ما لا يقل عن ٩٠ بالمائة من وقتها خارج المسار.

هل هذه كارثة؟ نعم بلا شك.

ويجب على الطيار التحقق بشكل دوري من مدى ملاءمة مسار الطائرة للوصول إلى الوجهة النهائية. فهو يراقب الأجهزة، ويتحدث إلى برج المراقبة، ويتلقى ردود أفعال مستمرة من مراقب الحركة الجوية، حتى يتمكن من إجراء تصحيحات مستمرة للمسار. وفي النهاية، تصل الطائرة إلى وجهتها كما هو مخطط لها، على

الرغم من قضاء ٩٠ بالمائة من وقتها في هذه الانحرافات.

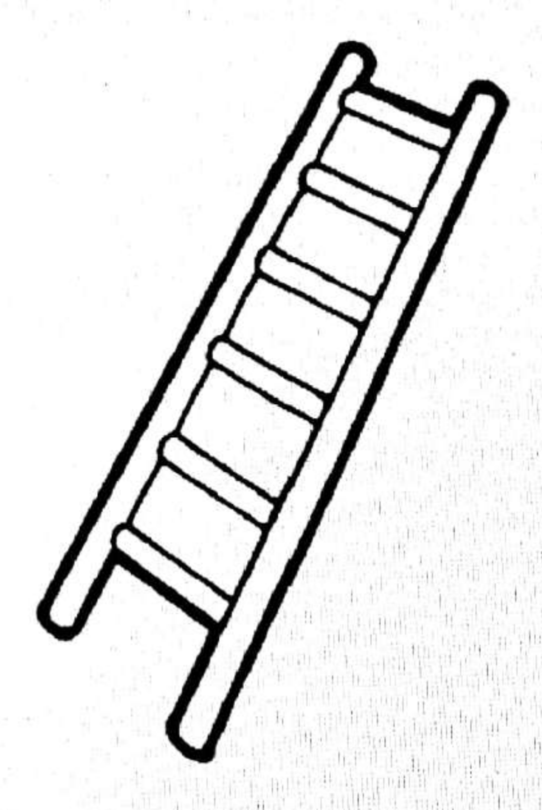
ومثل الطائرة، أنت أيضًا لديك وجهة: مكان مهم ومميز ستذهب إليه. وهو ما يتم وصفه في غايتك الشخصية. ومع ذلك، من المحتمل أن تقضي ٩٠ بالمائة من وقتك بعيدًا عن المسار كذلك، لهذا سيكون بيان غايتك بمنزلة وسيلة نقل، وموطأ قدم ومصدر للأمل، وسيساعدك على العودة إلى المسار الصحيح عندما تعترض الحياة طريقك.

• **إن هذه -في الواقع- هي القوة الخفية لبيان الغاية الشخصية: قدرته على إعادتك إلى طريقك، ليس مرة واحدة، ولا مرتين، ولكن كلما احتجت إلى ذلك.**

هل يستند سُلّمك إلى الحائط الصحيح؟

لكي تحقق رؤيتك يومًا ما، من المهم أن تكون على دراية مستمرة بأنك تتبع الطريق الصحيح أم لا. وهذا أسهل في قوله من فعله. فالطيار، على سبيل المثال، يمتلك عددًا لا يحصى من الأدوات التي يستطيع من خلالها تتبُّع مسار الطائرة، حيث يتم تفعيل أضواء وأصوات التنبيه عند وجود أي انحراف عن مسار الرحلة المخطط له، ويأتي الدعم من برج المراقبة ومراقبي الحركة الجوية، الذين يقومون بإبلاغ الطيار في حالة حدوث تغييرات غير مخطط لها. ولكن في الحياة الواقعية، الأمر ليس بهذه السهولة.

• **كثير من الناس يجتهدون لتسلق سلَّم النجاح ليكتشفوا... «أنه يتكئ على الجدار الخطأ».**



إذا كان سلمك يستند إلى الحائط الخطأ، فإن كل خطوة تخطوها ستوصلك إلى المكان الخطأ بشكل أسرع.

وبالتالي، فإنك لا تقترب من وجهتك، وإنما على العكس من ذلك، تبتعد عنها أكثر فأكثر حتى لو كنت تتقدم ظاهريًا إلى الأمام. ولهذا السبب فإن «**اختبار السلّم**» -وهو تمرين بسيط يشجعك على التفكير في المكان الذي يرتكز عليه سلمك- مهم للغاية. فكر في الأسئلة الموجودة في الصفحة التالية واكتب إجاباتك.

اختبار السلّم

هل أنا واثق بأن «السلّم» الخاص بي يرتكز على الحائط الصحيح؟

نعم، لأن ....

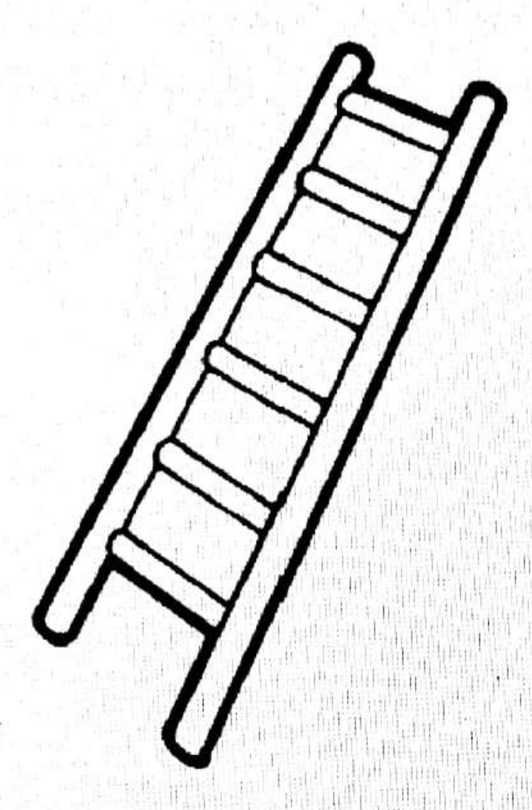
لا، لأن ....

هل قمت بنقل السلّم الخاص بي مؤخرًا؟

....

....

هل يمكن أن يكون الوقت قد حان للقيام بذلك؟ لماذا؟



....

....

٢- ابدأ والغاية في ذهنك

قبل أن تبدأ في تطوير بيان الغاية الشخصية، يجب عليك التأكد من أن سلّمك يستند إلى الحائط الصحيح أولًا، لأنك من خلال اتخاذ هذه الخطوة المهمة، ستصبح الشخص الذي يحدد المسار والاتجاه - وعندما تتحكم في المسار، يتبع ذلك منطقيًا مبدأ أن **«تبدأ وأنت تضع الغاية في ذهنك»**. أولئك الذين قرؤوا كتاب العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية قد يعرفون مبدأ **«ابدأ والغاية في ذهنك»** والمعروف باسم العادة الثانية. وفيما يلي ملخص موجز لجميع العادات السبع.

- **ملخص سريع: العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية**

العادة الأولى: كن مبادرًا

لا تكن ضحية لجيناتك، أو لظروفك الخارجية، أو لأهواء الآخرين. وإنما ضع حياتك بين يديك.

العادة الثانية: ابدأ والغاية في ذهنك

ماذا تريد أن تفعل في حياتك؟ ما الإرث الذي تريد أن تتركه وراءك؟ من خلال صياغة بيان الغاية الشخصية، يمكنك تحديد الطريق إلى النجاح.

العادة الثالثة: ابدأ بالأهم

حدد الأولويات. قل «لا» للأشياء غير المهمة. لا تسمح للآخرين بالضغط عليك. اقضِ الوقت في الأشياء المهمة بالنسبة إليك.

العادة الرابعة: فكر بطريقة المكسب المتبادل

انسَ المنافسة والحسد والتفكير الصفري(1). وبدلًا من ذلك، قم بإنشاء اتفاقيات رابحة للجميع مبنية على الثقة. تأكد من أن الفوائد متبادلة وأن كل الأطراف تشعر بالرضا.

العادة الخامسة: احرص على فهم الآخرين أولًا، ثم فهمهم لك

كن مستمعًا جيدًا، واسعَ إلى فهم كيف يفكر ويشعر الآخرون. استمع جيدًا وانتقل بعلاقاتك إلى مستوى جديد. وعندما يشعر الآخرون بأنهم يُفهَمون حقًا، يمكنك مشاركة وجهة نظرك.

العادة السادسة: التكاتف

أن التشابه ممل وسيئ للإبداع. لذا قم بتقدير الاختلاف والاحتفاء به واستغلال قوته، وتعلَّم من الآخرين، واستفِد من معرفتهم وخبرتهم ونقاط قوتهم.

العادة السابعة: اشحذ المنشار

خصص وقتًا للحفاظ على أعظم ممتلكاتك وقم بتعزيزها، ألا وهي **أنت**.

اعتنِ بنفسك من خلال تحقيق التوازن بين أبعادك الأربعة: المادية، والعقلية، والاجتماعية/العاطفية، والروحية. امنح نفسك وقتًا منتظمًا للتجدد الذاتي.

كل الأشياء تتم مرتين

تقوم العادة الثانية -ابدأ والغاية في ذهنك- على مبدأ أن كل الأشياء تتم مرتين.

١. عقليًا - أي في عقلك.

٢. ثم واقعيًا - أي في الواقع.

ربما لا تدرك ذلك، لكنك تتبع هذا المبدأ بالفعل في كثيرٍ من مجالات حياتك.

* تكتب قائمة التسوق قبل الذهاب إلى السوبر ماركت.

* تقرأ الوصفة قبل خبز الكعكة.

* تقوم بصياغة الفكرة قبل تقديم عرض تقديمي.

* تخطط للإجازة قبل أسابيع من حدوثها بالفعل.

حقيقة أن كل شيء يتم على مرتين هي حقيقة بسيطة من حقائق الحياة. ولفهم تداعياتها على حياتك الخاصة، فكر في لعبة **البازل**.

البازل في حياتك

تخيل المشهد التالي: أنت تضع أمامك ١٠٠٠ قطعة من البازل على الطاولة، ثم تقلب الغطاء لترى كيف ينبغي أن تبدو الصورة النهائية للبازل. وما يثير دهشتك أنك تكتشف عدم وجود صورة. كيف يمكنك حل البازل دون أن تعرف كيف يبدو الشكل النهائي؟

لذلك تفكر: «إذا كان بإمكاني رؤية الصورة للحظة واحدة، فسيكون هذا كافيًا». ودونها، لن تمتلك أدنى فكرة من أين تبدأ.

الآن تخيل أن حياتك عبارة عن أحجية من الصور. هل لديك فكرة عن شكل النتيجة النهائية؟ هل لديك رؤية واضحة عن حياتك؟ هل تبدأ والغاية في ذهنك؟

اجعل حياتك لوحة فنية.

تخيل أن حياتك عبارة عن لوحة فنية وأنت الفنان. كما يمكن أن تكون اللوحة أي شيء تريده.

ماذا سترسم؟

....

....

إنها حياتك.

اجعلها لوحة فنية.



إلى أين ستأخذك رحلة حياتك؟

البدء مع وضع الغاية في الاعتبار يساعدك على معرفة المسار الذي يجب أن تسلكه في رحلتك.

ونرى هذا المفهوم موضحًا في مثال بناء المنزل التالي.

خطط أولًا ثم قم بالبناء

عند بناء منزل، عليك أن تأخذ كل التفاصيل في الاعتبار قبل البدء في حفر الأرض. الشيء المهم هو أنه في البداية، يجب أن يكون لديك فكرة واضحة عن نوع المنزل الذي تريد العيش فيه. هل تحتاج إلى منزل مريح لشخصين؟ مكان للعمل والعيش؟ منزل بحديقة كبيرة أم مساحة كبيرة للعائلة؟

ربما أنك تقوم -على سبيل المثال- بتصميم غرفة المعيشة لتكون مكان تجمُّع لكل الأعمار في حالة المنزل العائلي، وربما تخطط لإنشاء غرفة ألعاب لأطفالك ومنطقة للشواء في الحديقة.

وهكذا، تستمر في التفكير في منزل أحلامك حتى تتشكل صورة واضحة في ذهنك. وبعد ذلك، تقوم بتحويل هذه الصورة الذهنية إلى خطة بناء. وعندما يتم تحديد كل شيء بدقة، تبدأ أعمال البناء الفعلية.

الآن تخيل ماذا سيحدث إذا تخطيت مرحلة التخطيط وانتقلت مباشرة إلى البناء، ستحتاج إلى إجراء الكثير من التغييرات والتصحيحات؛ الأمر الذي يكلفك الوقت والمال.

هناك قول مأثور بين النجارين: «قِس مرتين، واقطع مرة واحدة»، بمعنى آخر، يجب أن تكون متأكدًا بنسبة مائة بالمائة من أن تصميمك الأول، أو خطة البناء، هو ما تريده حقًّا. ويجب دراسة كل جزء من الغاية بعناية حتى يتم تنفيذها بنجاح. من المهم أن تراقب غايتك من كثب طوال مرحلة البناء، وبهذه الطريقة ستعرف بالضبط ما يجب القيام به في أي وقت، حيث إنك تبدأ مع وضع الغاية النهائية في الاعتبار.

لماذا تعتبر العادة الثانية مهمة جدًا؟

القصة التالية، توضح أهمية العادة الثانية: **ابدأ والغاية في ذهنك.**

أيام الكلية المجتمعية(2)

«لقد قمت بتدريس دورات في كلية مجتمعية لسنوات عديدة، حيث قدمت «العادات السبع» كدورة تدريبية لمدة فصل دراسي. وحينها وجدت أنه من المفيد جدًا تعليم طلابي -بعضهم صغار جدًا، وبعضهم أكبر سنًا، وبعضهم ممن يعيشون في نمطية- قوة العادات والأهداف والمبادئ، باعتباري معلمهم وصديقهم، حيث كان لدي فضول لمعرفة

تأثير العادات السبع في حياتهم، وعلى وجه الخصوص، ما الذي وجدوه أكثر إثارة للتفكير. وأردت أيضًا معرفة الأجزاء التي اعتقدوا أنها أكثر فائدة، لذلك وضعت «سؤالًا إضافيًا» في الاختبارات النهائية. وكان هذا السؤال على النحو التالي:

أيٌ من العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية هي الأكثر أهمية بالنسبة إليك - ولماذا؟

لقد فاجأتني إجابات طلابي عن السؤال كثيرًا. جميعهم تقريبًا اختاروا العادة الثانية، «ابدأ والغاية في ذهنك».

لماذا كانت تلك العادة مهمة جدًا بالنسبة إليهم؟

لقد تنوعت الأسباب التي قدموها، ولكن سببًا واحدًا كان واضحًا ومتكررًا: بالنسبة إلى معظمهم، تمثل العادة الثانية محاولتهم الأولى على الإطلاق لرسم مسار واضح لحياتهم.

في بداية الفصل الدراسي، كان عدد قليل منهم لديه فكرة تقريبية عن الشكل الذي ستبدو عليه حياته المستقبلية.

لم يعرفوا ما الذي يريدون دراسته بعد التخرج في الجامعة أو المهن التي يريدون مزاولتها. وإنما كان الكثير منهم في الكلية فقط لأنه كان أمرًا متوقعًا منهم أو لأنهم

ببساطة لم يعرفوا ما يجب عليهم فعله بدلًا من ذلك. وعندما قرأت إجابات السؤال توصلت إلى إدراك مهم للغاية:

• في بداية سنوات دراستهم الجامعية، لم يكن لدى أيٍّ من طلابي تقريبًا رؤية واضحة لحياتهم. لم يكن لديهم أي غرض. ولم تكن هناك مساهمة سعوا إلى تقديمها. وفي نهاية الفصل الدراسي، اتفقوا دون استثناء على أن العادة الثانية قد فتحت أعينهم. ولأول مرة، أصبح لديهم القدرة على التعرف على معنى حياتهم والغرض منها.

لماذا وجدث هذا مفاجئًا جدًّا؟ ربما لأنني فكرت في أهدافي الرئيسية في مرحلة مبكرة من حياتي. لا أعرف مَن أو ما الذي جعلني أركز عليها في وقت مبكر، لكنني فعلت ذلك، وافترضت أن الجميع يفعلون نفس الشيء.

«ما أنا عليه اليوم، بسبب الاختيارات التي قمت بها بالأمس».

- إليانور روزفلت

«أعظم يومين في حياتك هما: اليوم الذي وُلدت فيه واليوم الذي ستكتشف فيه لماذا وُلدت».

- مارك توين

هل تعيش الحياة أم أنها تعيشك؟

دون أن تضع خطة لحياتك، ستفقد السيطرة على الدفة. والأسوأ من ذلك أنك تسمح للآخرين والظروف الخارجية بالسيطرة على أجزاء كبيرة من حياتك نيابةً عنك، بينما ستكتفي بالاستجابة وفعل ما يتوقعه الآخرون وما يملونه عليك فحسب. مَن حولك هم من يحددون طريقك ويشكلون الطريقة التي تعيش بها، وليس قيمك ومبادئك الخاصة. كما يتم كتابة غايتك الشخصية بواسطة الآخرين، وما عليك سوى اتباع النص الذي تم تسليمه لك. فأنت لا تعيش الحياة - بل إنها تعيشك. أو بكلمات أخرى:

• لديك خياران: يمكنك أن تكون نتيجة خطة سابقة لحياتك، أو أن تكون نتيجة لظروف، أو أحلام وخطط الآخرين، أو تجاربك الخاصة في الماضي.

سألت أليس القط: «هل يمكنك أن تخبرني، من فضلك، أي طريق يجب أن أسلك؟».

أجاب القط: «هذا يعتمد كثيرًا على المكان الذي تريدين الذهاب إليه».

قالت أليس: «لا يهمني كثيرًا إلى أين...».

قال القط: «إذن الطريق لا يهم».

حوار مقتبس من قصة أليس في بلاد العجائب للويس كارول.

تهانينا

قبل أن تجلس لقراءة الصفحات القليلة التالية، ابحث عن مكان هادئ لن يتم إزعاجك فيه. استرخِ وركز على الكلمات الموجودة أمامك فحسب. ضع همومك وقلقك جانبًا. دع خيالك يتجول بحرية في أثناء الشروع في الرحلة الذهنية - حتى تصل إلى أصغر التفاصيل.

احتفل بحياتك

اليوم هو عيد ميلادك الثمانين، وأنت محظوظ بما يكفي للاحتفال مع الأشخاص الأعزاء عليك.

تخيل الوجوه المبهجة لأفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك السابقين. كل واحد منهم يتمنى لك التوفيق. وبينما يجلس الضيوف بسعادة بعد العشاء، اجتمع أربعة من المهنئين وألقوا خطابًا على شرفك في منزلك.

*** المتحدث الأول هو أحد أفراد عائلتك:** واحد من العديد من الإخوة والأخوات وبنات وأبناء الأخ والعمات والأعمام الذين أتوا من جميع أنحاء البلاد ليكونوا معك.

*** المتحدث الثاني هو الصديق:** شخص يعرفك جيدًا.

*** المتحدث الثالث هو شخص تعرفه مهنيًا:** زميل عملت معه لفترة طويلة.

*** المتحدث الرابع هو أحد المعارف المقربين:** على سبيل المثال، شخص ينتمي إلى مؤسسة خيرية تتطوع فيها.

خذ وقتًا للتفكير في الأسئلة التالية:

* ماذا أود أن أسمع من كل متحدث سواء عني أو عن حياتي؟

* ما نوع الشريك أو الوالد أو الأم الذي أود أن يتم وصفي به؟

* أي نوع من الأخ أو الأخت أو ابن العم؟

* اي نوع من الأصدقاء؟

* أي نوع من الزملاء؟

* ماذا أود أن يقول المتحدثون عن شخصيتي؟

* أيٌّ من مساهماتي وإنجازاتي أريد أن يتذكرها المتحدثون؟

* كيف أريد أن أساهم في حياتهم؟

* ما الإرث الذي أريد أن أتركه؟

لا تتجاوز هذه الخطوة وتستمر فَي القراءة ببساطة، بل فكر مليًا في الأسئلة واستخدم الصفحات التالية لكتابة ما يتبادر إلى ذهنك. مجرد كتابة الكلمات الرئيسية سيكون أمرًا كافيًا للغاية.

- **هل سألت نفسك يومًا لماذا تفعل الأشياء بطريقة ما؟**

خطابات عيد الميلاد الأربعة

تقول عائلتي:

....

....

يقول أصدقائي:

....

....

يقول زملائي:

....

....

....

يقول معارفي:

....

....

....

-٣- محور حياتك

هل فكرت فيما تريد أن يقوله المتحدثون يوم عيد ميلادك؟

إن الغرض من رسائل عيد الميلاد الأربعة هو الإشارة إلى ما يهمك حقًا بالإضافة إلى تقديم معلومات قيمة حول محاور حياتك الأساسية. ولكن ما محاور الحياة على أي حال؟ سواء بوعي أو دون وعي، كلٌّ منا لديه محور (أو محاور) حياة نستمد منه الأمان والمساعدة. وفيما يلي بعض الأمثلة النموذجية لمحاور (مراكز) الحياة.

شريك الحياة

الزواج أو العلاقة الرومانسية يمكن أن تكون أجمل وأقوى العلاقات الإنسانية. ومع أخذ ذلك في الاعتبار، قد يبدو من الطبيعي أن تختار شريك حياتك ليكون محور الحياة بالنسبة إليك. ومع ذلك، لا تعتبر تلك بمثابة فكرة جيدة، لأن جميع الأشخاص تقريبًا ممن يتخذون شريكهم كمركز للحياة يعتمدون على بعضهم بعضًا بشدة، إذ يتوقف احترام أحد الطرفين لذاته على سلوك ومشاعر ومزاج الطرف الآخر، مما يجعله شخصًا غير آمن وضعيفًا.

العائلة

«الحب والراحة والشعور بالانتماء».

توفر الأسرة العديد من الأشياء التي تجعل الحياة تستحق العيش. ومع ذلك، فإن اعتماد الأسرة كمركز للحياة يمكن أن يعرض الأشياء التي نكتسبها منها للخطر، إذ يستمد الأفراد الذين يركزون على الأسرة أمنهم واحترامهم لذاتهم من تقاليد أسرهم وثقافتها أو شمعتها، مما يجعلهم عرضة للتغيرات أو المؤثرات الخارجية التي تؤثر في هذه الأمور.

الأموال

أولئك الذين يعتبرون المال محور حياتهم غالبًا ما يضعون الأسرة والأولويات الأخرى في مرتبة أقل، ويبررون ذلك بأسباب تبدو وجيهة، مثل رغبتهم في تقديم

الأفضل لعائلاتهم. وعلى الرغم من أن هذا أمر مهم بالطبع، فإن الأشخاص الذين يركزون على المال يميلون إلى إهمال الأشخاص والأشياء التي تهمهم حقًا.

العمل

يتعرض الأشخاص الذين يركزون على العمل لخطر إدمانه، وغالبًا ما يضحون بوقت فراغهم أو صحتهم أو علاقاتهم المهنية، ويصنفون أنفسهم حسب طبيعة عملهم: «أنا مدير...»، «أنا مستشار...»، «أنا مندوب مبيعات...»، «أنا رئيس قسم...». ونتيجةً لذلك، فإنهم عادةً ما يصبحون غير فعالين في مجالات أخرى من الحياة.

الممتلكات

بالنسبة إلى كثير من الناس، تعد الرغبة في امتلاك الأشياء قوة دافعة رئيسية.

وهي لا تشمل الأشياء الملموسة فحسب مثل المنازل أو السيارات أو القوارب أو المجوهرات أو الملابس، وإنما تشمل أيضًا الأشياء غير الملموسة مثل الشهرة أو السمعة أو التقدير. ويدرك معظمنا جيدًا مدى عدم استقرار هذا الوضع، فإن الأمر يكون تحت رحمة العديد من الظروف الخارجية التي يمكن أن تختفي بسرعة في الهواء.

المتعة

لم يكن السعي وراء المتعة موجودًا بوفرة هكذا من قبل، حيث يتم تشجيعنا دائمًا على البحث عنها. ويمتلئ الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي بالصور الملونة التي توضح ما يملكه الآخرون وما يمكنهم فعله. ومع ذلك، فإن المتعة والسرور لا يجلبان إحساسًا عميقًا ودائمًا بالإنجاز. فالأشخاص الذين تدور حياتهم حول البحث عن المتعة سرعان ما يشعرون بالملل، ويريدون المزيد دائمًا ويواصلون البحث عن جرعة الدوبامين الأكبر، ولا يدركون أنهم يضيعون حياتهم في أشياء تافهة للغاية.

الصداقة

الشباب، على وجه الخصوص، لديهم ميل إلى التركيز على الصداقة. لأن

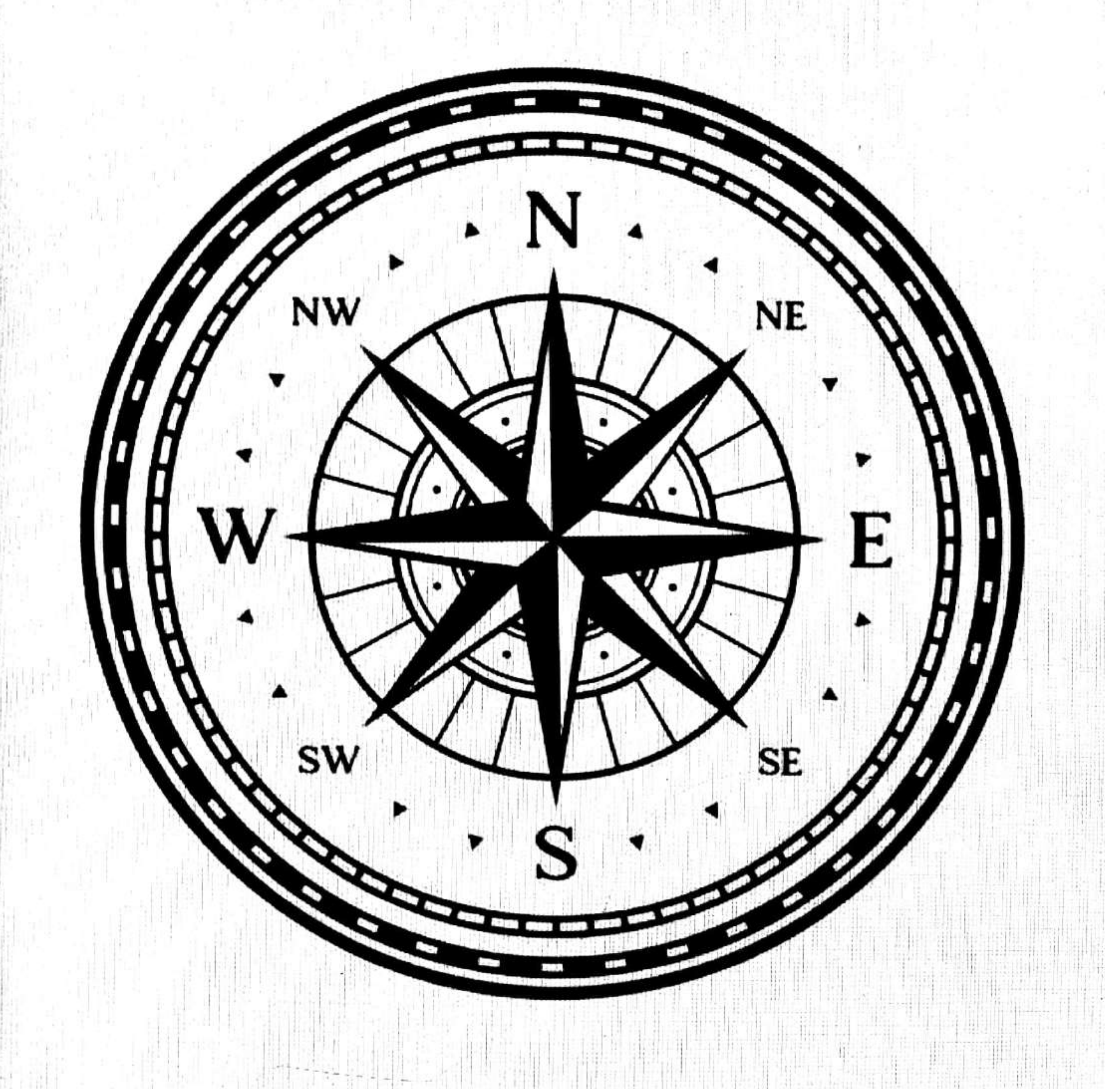
رغبتهم في أن يتم قبولهم والانتماء إلى مجموعة أقرانهم تكون كبيرة جدًا بحيث يتحول كل شيء آخر بالنسبة إليهم إلى لا شيء. هؤلاء الناس مدمنون حرفيًا على التقدير الاجتماعي. ولسوء الحظ، فإن هذا يخلق اعتمادًا قويًا على أهواء الآخرين ومشاعرهم ومواقفهم وسلوكياتهم.

العدو

غالبًا ما يركز الأفراد على العدو عندما يشعرون بمعاملة غير عادلة من قِبل شخص قريب منهم. ويمكن ملاحظة ذلك، على سبيل المثال، في الأزواج السابقين، الذين ينظر الكثير منهم إلى بعضهم بعضًا بالغضب والاستياء، ويشعرون كما لو أنهم ما زالوا متزوجين في أذهانهم ويحاولون إلقاء اللوم على بعضهم بعضًا لفشل العلاقة، مما يجعل حياتهم صعبة. ولكن على الرغم من أن هذا قد يكون مرضيًا بشكل مؤقت، فإنه يترك كلا الطرفين محاصرين في ظلال الماضي.

الذات

لعل المركز الأكثر شيوعًا للحياة هو الذات. إن التركيز على الذات هو الشكل الأكثر وضوحًا للأنانية. وهو ما يتعارض مع معظم القيم، ومع ذلك يعتقد الكثيرون أن العالم يدور حولهم وحول مشكلاتهم فقط، فإنهم مشغولون جدًا بأنفسهم إلى درجة أنهم بالكاد يلاحظون الآخرين.



ما هو قرارك؟

لفهم كيفية تأثير محاور الحياة المختلفة على قراراتنا، يمكننا دراسة مشكلة ملموسة من خلال كل محاور الحياة التي ذكرناها تباعًا.

على سبيل المثال: لنتخيل أنك قمت بدعوة شريك حياتك لحضور حفل موسيقي هذا المساء. الساعة ٤.٣٠ مساءً وأنت على وشك العودة إلى المنزل. لكن رئيسك في العمل يتصل بك ليخبرك أنه بحاجة ماسة لمساعدتك هذه الليلة للتحضير لاجتماعٍ مهم في الصباح الباكر. الخيار لك: هل ستختار العمل الإضافي أو الحفلة الموسيقية؟ يعتمد قرارك على ما يمثل لك محور حياتك.

شريك الحياة

إذا كان شريك حياتك هو محور الحياة بالنسبة لك، فسوف تفعل أي شيء حتى لا يخيب ظنه. ربما، على سبيل المثال، ستخبر رئيسك في العمل أنه لا يمكنك البقاء ثم تقرر الذهاب إلى الحفلة الموسيقية.

الأسرة

إذا كانت العائلة هي محور حياتك، فسوف تختار عدم القيام بالعمل الإضافي. لأنك لا تريد إزعاج شريك حياتك. فأنت تعلم أنه عندما يختل انسجام وتوازن العلاقة بينك وبينه في المنزل، سيؤثر الأمر على الحياة العائلية.

الأموال

إذا كان المال هو محور حياتك، فسيكون حافزك أولاً وقبل كل شيء هو أجر العمل الإضافي واحتمالية الحصول على زيادة مادية كمكافأة على التزامك. وحينها قد تتصل بشريكك وتخبره أنك بحاجة إلى إلغاء الموعد. وتفترض أن شريكك سيتفهم أن الموارد المادية تأتي أولاً.

العمل

إذا كان العمل هو محور حياتك، فسوف ترى أن هناك فرصة في العمل الإضافي، وسوف تهتم بكسب رضا رئيسك في العمل والتقدم في حياتك المهنية. إذ أنك تستمتع بإثبات كونك موظفًا عظيمًا ويجب أن يفخر بك شريك حياتك!

الممتلكات

إذا كنت مدفوعًا بالرغبة في الحصول على الممتلكات، فسوف تفكر في كل الأشياء التي يمكنك شراءها باستخدام أجر العمل الإضافي. وتصبح متأكدًا من أن شريكك سيستمتع بالمزايا أيضًا. ولذا، يمكنك البقاء لفترة أطول في المكتب وتخطي الحفلة الموسيقية.

المتعة

بما أن البحث عن المتعة هو محور حياتك، فمن السهل أن تترك العمل جانبًا. فأنت تستحق نزهة ممتعة بعد كل شيء!

الصداقة

هل أنت مهتم بالصداقة؟

إذا كان الأمر كذلك، فإن قرارك يعتمد على حضور الأصدقاء للحفلة أيضًا. ومن ثم، إذا تمت دعوتهم إلى الحفلة الموسيقية، فلن تذهب إلى العمل - ولكن إذا قرروا المكوث لوقتٍ متأخر في المكتب، فسوف تتخطى الحفلة وتحضر الفترة الإضافية في العمل بسعادة.

العدو

إذا كنت تركز على العدو، فسوف تبقى لوقت متأخر في العمل: لأن هذا سيعطيك ميزة على زميلك الذي تكرهه. وبينما يقضي زميلك وقتًا ممتعًا، ستعمل جاهدًا لتثبت للجميع أنك من يتمتع برصيدٍ كبير في الشركة، وليس هو.

الذات

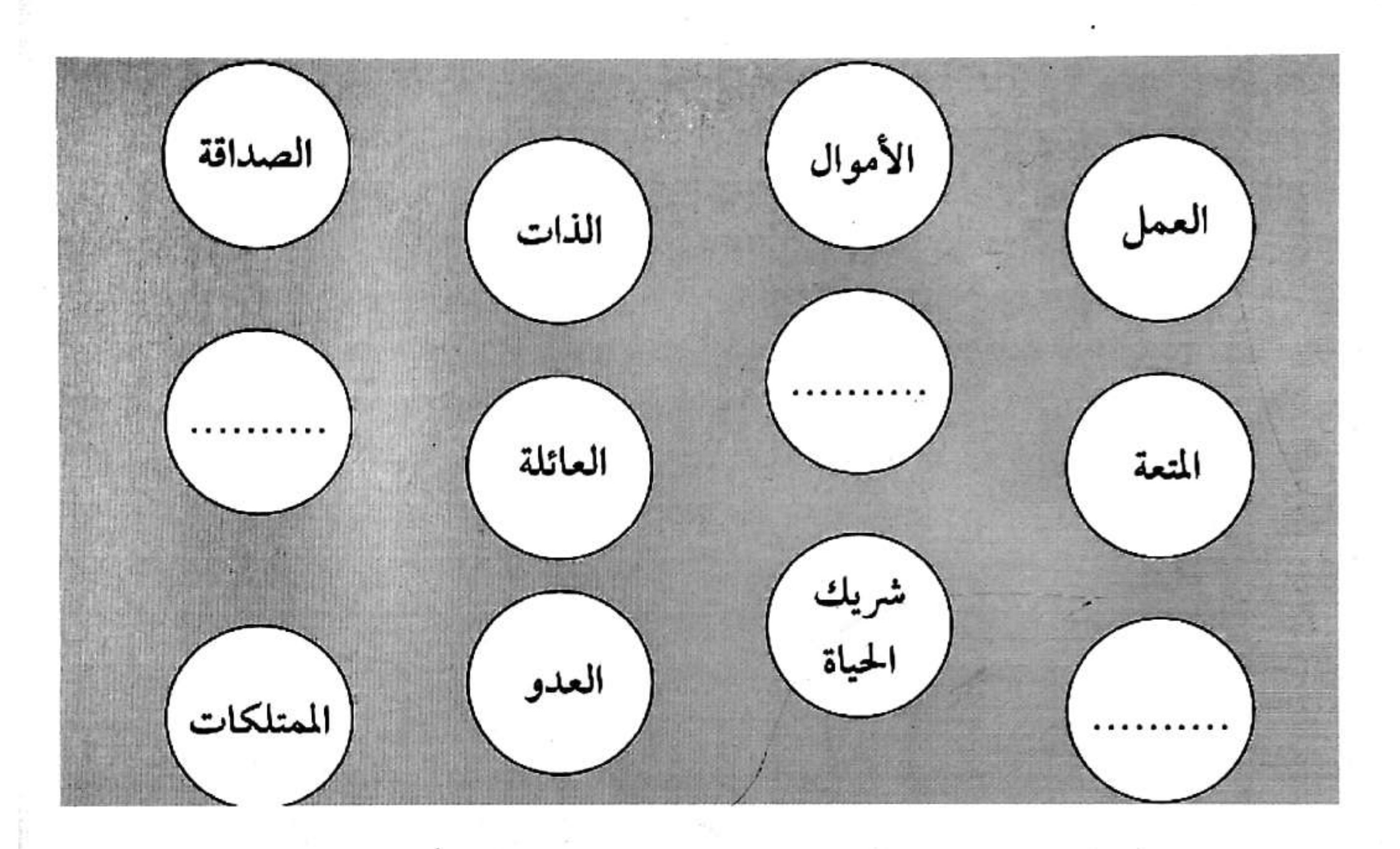
إذا كنت مهتمًا بذاتك، فسوف تفعل الأفضل بالنسبة لك. هل من الأفضل لك الخروج مع شريك حياتك أو الحصول على بعض المزايا الإضافية من رئيسك في العمل؟

أتمنى أن يكون مدى تأثير نظرتك مراكز الحياة المختلفة على اتخاذ قرارات حياتنا قد صار واضحًا الآن. وبهذا، حان الوقت لمعرفة ما هو محور حياتك الخاص؟

ما هو محور حياتك؟

غالبًا ما يكون التعرف على محور حياة شخص آخر أسهل بكثير من التعرف على محور حياتنا الخاصة. ربما تعرف شخصًا يعطي الأولوية للمال فوق كل شيء آخر أو في صراع دائم مع شريكه السابق. ولكن ماذا عنك؟ ما محور حياتك؟ إن مهمتك هي معرفة ذلك.

خذ لحظة هادئة لقراءة محاور الحياة المدرجة أدناه، ثم قم بتلوين الموضوع الذي تعتقد أنه ينطبق عليك. إذا كان لديك محور حياة غير مدرج أدناه، قم بتلوين إحدى الدوائر الفارغة واكتبه فيها. لاحظ أنه من الممكن أن يكون لديك العديد من محاور الحياة. إذا كان الأمر كذلك، قم بتلوين كل ما ينطبق عليك.



هل حياتك عبارة عن لعبة قطار الملاهي؟(3)

هل تمكنت من تحديد محور (محاور) حياتك الخاصة؟ هل لديك واحد أو أكثر؟

ينتقل العديد من الناس في كثير من الأحيان من محور إلى آخر - نتيجةً لوضعنا الذي يبدو مثل «أكياس ملاكمة» للمؤثرات المختلفة في حياتنا. وبمجرد تنشيط محور واحد استجابةً للظروف الحالية، يصبح محور آخر هو القوة الدافعة. لسوء الحظ، هذه هي الطريقة التي تصبح بها حياة المرء مثل **لعبة قطار الملاهي.**

- **إن الحياة الفعالة والناجحة والهادفة يجب أن تقوم على شيء ثابت لا يتغير.**

نحن بحاجة إلى محور للحياة يوفر الأمن والتوجيه والبصيرة والقوة، مما يعزز ثقتنا بأنفسنا ويزيد نشاطنا ويحافظ على توازننا. والخبر السار هو أن هذا المحور

موجود بالفعل: وهو وضع **المبادئ الأساسية لجميع مجالات الحياة.**

* المبادئ ثابتة.

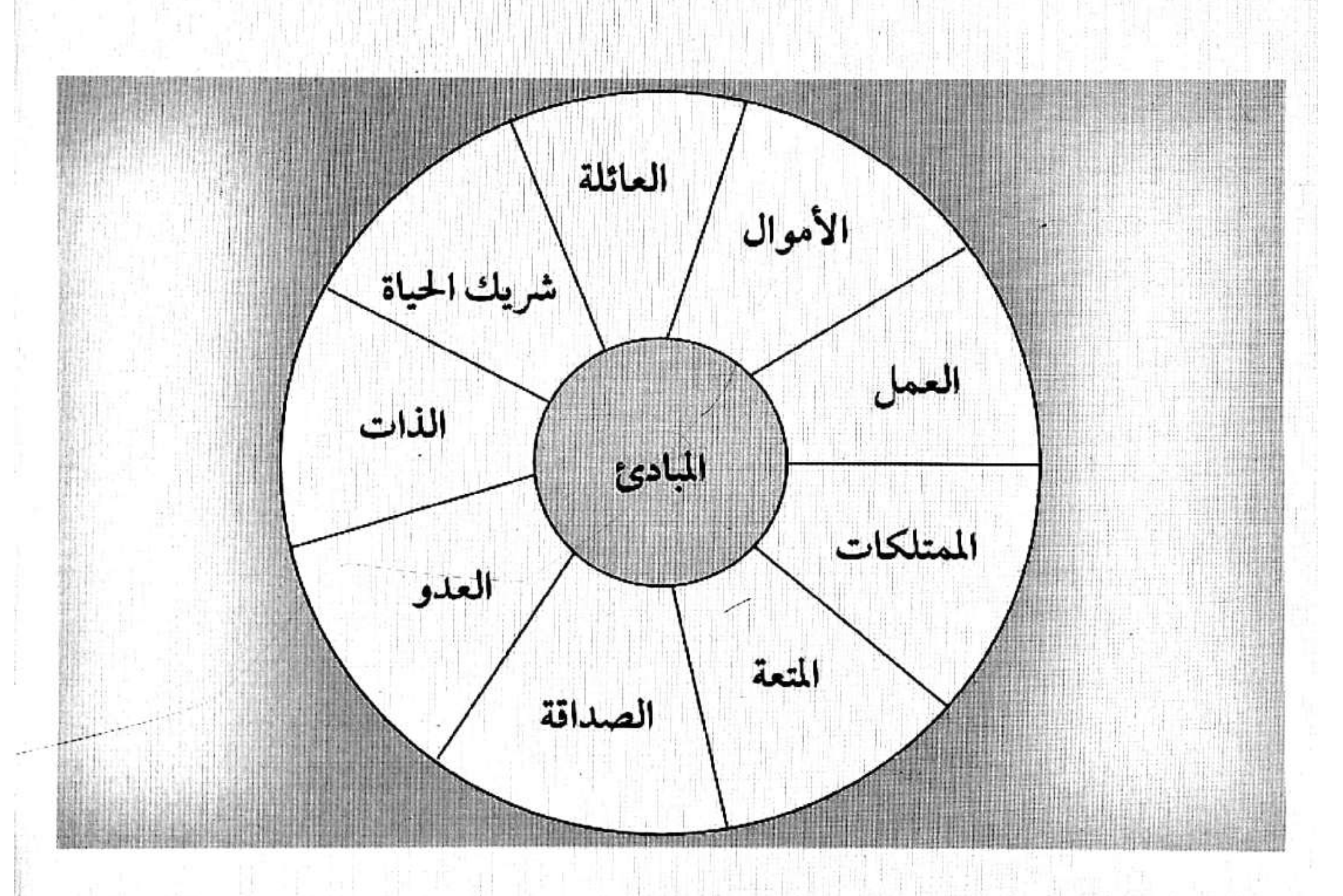
* المبادئ لا تغضب وتعاملنا بطريقة مختلفة تمامًا على نحو مفاجئ.

* المبادئ لا تغرينا بالقرارات العاجلة وما يسمى بالحلول السحرية.

* المبادئ لا تتغير باختلاف سلوك الآخرين أو العالم من حولنا أو المواقف العابرة.

* المبادئ لا توجد اليوم وتختفي في اليوم التالي.

* نحن نعلم أنه يمكننا الاعتماد على المبادئ.



٤- المبادئ تصنع الفارق

تنص نظرية الجاذبية على أنه عندما نرمي كرة في الهواء، فإنها تعود إلى الأسفل مرة أخرى. هذا هو **قانون الطبيعة.** مبدأ. ومثلما تحكم المبادئ عالم الفيزياء، فإنها تحكم أيضًا الطريقة التي نعيش بها معًا كبشر. إذ تحدد المبادئ ما هي الإجراءات التي يتخذها كل واحد منا، في كل مكان وفي جميع الأوقات؛ لا توجد استثناءات. وتشمل المبادئ أشياء مثل الصدق والحب والاجتهاد والإنصاف والاحترام والامتنان والتواضع والعدالة والنزاهة والولاء والمسؤولية تجاه الآخرين. إن هذه مجرد أمثلة قليلة فحسب، حيث إن هناك العشرات والعشرات من المبادئ التي تشكل الطريقة التي نعيش بها. وليس من الصعب علينا أن ندرك المبادئ:

- **وكما تشير البوصلة دائمًا إلى الشمال المغناطيسي(4)، فإننا كبشر لدينا إحساس متأصل بماهية المبدأ أيضًا.**

إن المبادئ تحكم نمونا ونجاحنا وسعادتنا. المبادئ هي الأشياء التي لا يمكن أن يكون هناك أي حجة ضدها؛ لا يمكن دحضها أو جعلها نسبية. لفهم ذلك، فكر في المفاهيم المعاكسة للمبادئ المذكورة أعلاه وتخيل أنك تأخذها كأساس لحياتك. من يمكنه اقتراح الظلم أو الخداع أو الرداءة أو التراجع كأساس للسعادة والنجاح الدائم؟

- **العيش وفقًا للمبادئ له العديد من المزايا:**

* عندما تجعل المبادئ محور حياتك، فإنك تضع الأساس للنمو المستمر والتطور الشخصي.

* ترفض السماح للظروف الخارجية ومن حولك بتحديد مسار حياتك. وبدلًا من ذلك، يمكنك اتخاذ قرارات سابقة واعية ومستقلة.

* تحصل على فكرة واضحة عن النتائج التي ستحققها، وتكون واثقًا بأن هذه النتائج ستستمر.

* تتأكد من تحقيق الأهداف التي تهمك على المدى الطويل.

هناك أسباب كثيرة إذن لتعتمد حياتك على المبادئ. ومن يفعل ذلك سيجد أن الحياة تصبح أسهل وأوضح بطرق مختلفة. لماذا؟

• لأنه على عكس محاور الحياة الأخرى، فإن مبادئك لن تتخلى عنك أبدًا. لن تطعنك في ظهرك أو تتركك ببساطة. وبحكم طبيعتها، لن تفضل المبادئ شخصًا على آخر بسبب ماضيه، أو رصيده البنكي، أو مظهره.

فالمبادئ لا تتزعزع ولا تخطئ.

تحديد مبادئ حياتك

المبادئ هي الأكثر ثباتًا من بين جميع الأسس التي تقوم عليها الحياة.

أيٌ منها مهم بالنسبة إليك؟ تحقق مما ينطبق عليك أدناه.

الشجاعة ⚪ الإبداع ⚪ الحب ⚪ السلوك الأخلاقي ⚪
التوازن ⚪ الاهتمام والاجتهاد ⚪ السعادة ⚪ الصبر ⚪
التواصل ⚪ الولاء ⚪ الفعالية ⚪
الرحمة ⚪ الثقة ⚪ التميز ⚪ الاهتمام بالبيئة ⚪ الاجتهاد ⚪
الرضا ⚪ المساواة ⚪ الاحتراف ⚪ التواضع ⚪
الاستعداد للعب دور الفرد في الوظائف أو المهام ⚪
الإنصاف ⚪ التعلم ⚪ الإحسان ⚪ الثقة ⚪ القوة ⚪ الاهتمام
⚪ العدالة ⚪ التعاون ⚪ التفاؤل ⚪ التفاهم
الاحترام ⚪ النزاهة ⚪ التطوير الشخصي ⚪ اللطف ⚪
الفكاهة ⚪ الروحانية ⚪ روح الفريق ⚪
المسؤولية ⚪ الصداقة ⚪ الدافع ⚪ الغرض ⚪
التواضع ⚪ الكرم ⚪ الانسجام ⚪
الانفتاح ⚪ الاهتمام بالأشياء والأشخاص ⚪

هل يمكنك التفكير في أي مبادئ أخرى؟ اكتبها هنا:

....

....

هل اخترت عدة مبادئ من القائمة؟

مهمتك التالية هي أن تقرر أيٌّ منها يمثل المبادئ الأساسية التي تريد اتباعها في حياتك. احرص على عدم الضغط على نفسك كثيرًا. اختر فقط المبادئ التي تشعر أنها الأكثر أهمية بالنسبة إليك.

مبادئ حياتي:

....

....

....

....

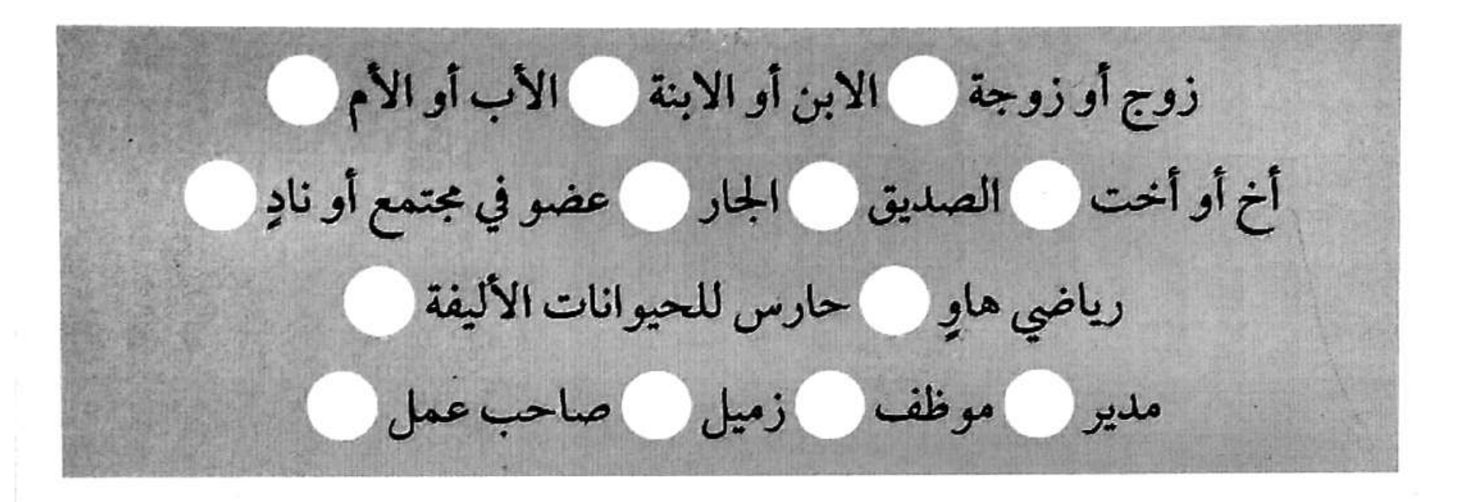
....

....

....

-٥- أدوارك وأهدافك

لفهم كيفية تجسيد مبادئك في الحياة اليومية، من الجيد أن تفحص أدوار حياتك. كل واحد منا لديه مجموعة فريدة من الأدوار فيما يتعلق بأنفسنا ومن حولنا. قم بإلقاء نظرة على الأدوار في المربع أدناه، ثم اختر كل ما ينطبق عليك.



هل راجعت كلَّ ما ينطبق عليك؟

هذه القائمة لا تشمل كل شيء بالطبع، لأنك بالتأكيد ستلعب أدوارًا أخرى. خذ لحظة لكتابة هذه الأدوار هنا.

....

....

....

الدور الرئيسي أم الدور الداعم؟

عندما نتفحص أدوارنا في الحياة، سرعان ما يتضح لنا أننا نلعب العديد من الأدوار في نفس الوقت. وفي الواقع، أحد تحديات الحياة المتكررة عدم قدرتنا على التوازن بين جميع الأدوار، حيث يميل دور واحد في حياتك إلى أن يكون له اليد العليا، على سبيل المثال يمكن أن يكون هذا الدور هو دورك في عملك، فكل شيء آخر يخضع له: العائلة والأصدقاء والعلاقات والهوايات والصحة والعديد من الأشياء

الأخرى التي تقع على جانب الطريق. ونتيجةً لذلك، فإننا نفقد التوازن الضروري لحياة فعالة وناجحة وذات معنى. ماذا عنك؟ هل هناك أدوار تميل إلى السيطرة على حياتك؟ هل تهمل الأدوار الرئيسية الأخرى بسببها؟

أدوار الحياة التي تشغل الكثير من وقتك:

....

....

....

....

....

....

....

أدوار الحياة التي تميل إلى إهمالها:

....

....

....

....

....

....

....

....

أيٌّ من أدوارك مهم جدًا بحيث لا ينبغي أن يسقط على جانب الطريق؟

....

....

....

....

....

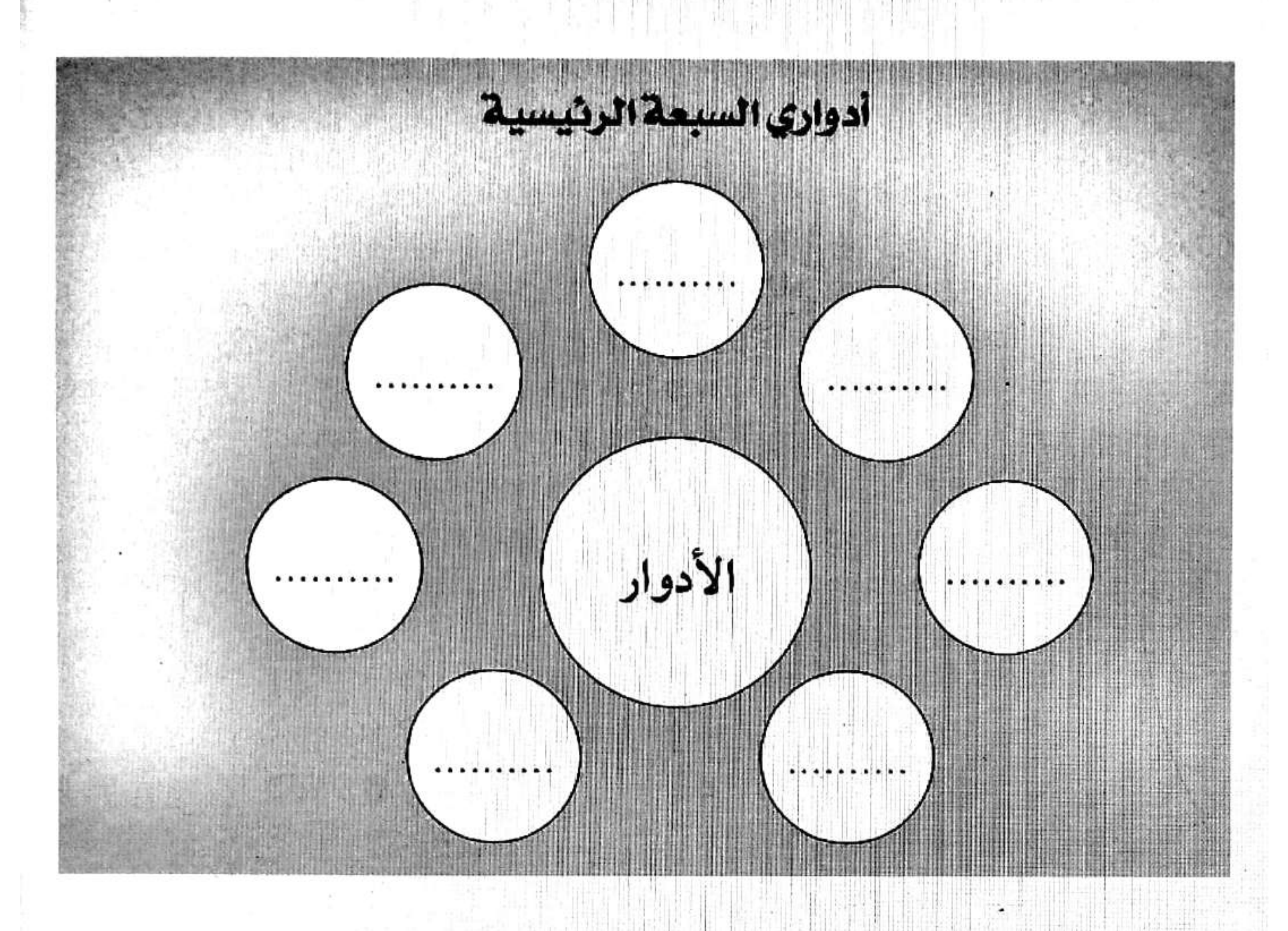
....

....

....

الأدوار السبعة الرئيسية الخاصة بك

عندما يتعلق الأمر بالتفكير في أدوار الحياة، يجب أن يكون شعار «الأقل هو الأكثر» صديقك. ليس هناك فائدة لنفسك أو للآخرين من محاولة أداء عدد لا حصر له من الأدوار في وقت واحد. خذ بعض الوقت الهادئ للتفكير في أدوار حياتك، ثم اتخذ قرارًا واعيًا لكل دور تريد التركيز عليه في حياتك. وفي نهاية التمرين، يجب عليك الإشارة إلى أهم ٧ أدوار رئيسية لديك في المربعات أدناه. وبطبيعة الحال، يمكنك أيضًا الجمع بين عدة أدوار تحت مصطلح شامل، ولكن يمكن فعل هذا فقط إذا تمكنت من التوفيق بين هذه العناصر بنجاح كجزء من حياة متوازنة ومتناغمة.



ما أهدافك على المدى الطويل؟

لقد حددت الآن أدوارك الرئيسية السبعة. والخطوة التالية هي تحديد أهم الأهداف طويلة المدى التي تريد تحديدها لكل دور. ربما، على سبيل المثال، تفكر في دورك في العمل.

هل أنت مندوب مبيعات، مدير، رجل أعمال، أو مطور المنتج؟ ما أهداف العمل التي تريد تحقيقها على المدى الطويل؟ ووفقًا لأي مبادئ تريد أن تفعل ذلك؟

الأدوار: ....

الأهداف: ....

....

المبادئ: ....

....

الأدوار: ....

الأهداف: ....

....

المبادئ: ....

....

الأدوار: ....

الأهداف: ....

....

المبادئ: ....

....

الأدوار: ....

الأهداف: ....

....

المبادئ: ....

....

-٦- ماذا تريد من الحياة؟

تهانينا.. حين قُمت بالبحث عن الوضوح بشأن أدوار حياتك ومبادئك وأهدافك، فأنت بهذا قد وضعت الأسس لتطوير بيان الغاية الشخصية. والخطوة التالية هي التفكير فيما تريده من الحياة على المستوى الأساسي. ماذا أريد أن أكون حقًّا؟ ماذا أريد أن أفعل؟

سوف يساعدك الاقتباس القصير التالي المأخوذ من كتاب «Eat Less Cottage Cheese and More Ice Cream» للممثل الكوميدي والكاتب الأمريكي إرما بومبيك، على البدء في تكوين أفكارك.

ماذا سأفعل لو...؟

«كان يمكنني أن أعيش حياتي مرة أخرى...؟ ربما سأشعر بالمزيد من الحب... المزيد من الندم... المزيد من الإصغاء... ولكن في الغالب، إذا حصلت على فرصة أخرى في الحياة، كنت سأغتنم كل دقيقة منها...».

الآن حان دورك:

خذ وقتًا لقراءة الاقتباس السابق بعناية، ثم قم بتدوين الأشياء التي تريد أن تفعلها بشكل مختلف وأفضل في المستقبل، والمبادئ التي تريد أن تعيش وفقًا لها في أثناء إجراء هذه التغييرات.

....

....

ما الغرض من حياتك؟

لقد تطرق الطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل إلى مسألة معنى الحياة بشكل أعمق من أي عالم آخر تقريبًا. إذ إن قصة حياة فرانكل غير العادية جعلت بحثه عن المعنى أكثر عمقًا من الآخرين: ففي كتابه الكلاسيكي المؤثر «نعم للحياة: على الرغم من كل شيء»، وصف تجاربه في معسكرات الاعتقال من الحرب العالمية

الثانية. وكانت رسالته الأساسية هي أنه في ظل الظروف الأكثر وحشية، كان بإمكانه العثور على معنى للحياة. واستخدم الاقتباس الشهير لفريدريك نيتشه لتلخيص هذه الفكرة:

- **«من لديه سبب للعيش يمكنه أن يتحمل أي شيء تقريبًا».**

يعتقد فيكتور فرانكل أن كل إنسان لديه «لماذا» خاصة به؛ لديه مصدره الشخصي للمعنى. كما أكد أن أي بحث عن شعور أو معنى عام يناسب الجميع لن يؤدي إلى شيء حقيقي. وأوضح هذه الفكرة بقصة قصيرة.

كانت إحدى المراسلات الصحفيات تُجري مقابلة مع بطل العالم في الشطرنج.

سألته: «ما هي أفضل حركة شطرنج في العالم؟».

أجاب: «ببساطة، لا يوجد شيء اسمه الحركة الأفضل أو حتى حركة جيدة، دون مراعاة وضع اللعبة وشخصية الخصم في الاعتبار».

وقد رأى البروفيسور الأمريكي والناشر الإعلامي جوزيف كامبل الأمور بطريقة مماثلة:

- **«الحياة ليس لها معنى محدد. بل كل واحد منا لديه معنى خاص به، ونحن من نجعله حقيقيًا. فلا فائدة من طرح السؤال عندما يكون الجواب في داخلك».**

امضِ في طريقك.

يساعدك بيان الغاية الشخصية على رسم مسار فريد ودمج حياتك مع إحساسك الشخصي بالمعنى. وفي أثناء قيامنا بتطوير بيان الغاية الشخصية، هناك جزء آخر من حكمة فرانكل القيمة التي يجب أن ننتبه لها. فقد اقترح أننا لا نخترع مهمتنا الفريدة في هذا العالم، بل نكتشفها.

أنا أحب طريقة التفكير هذه. أعتقد أن كل واحد منا لديه حدس -نوع من الصوت الداخلي- يساعدنا على اكتساب الوضوح بشأن صفاتنا الفريدة، والمعنى الأعمق لحياتنا، والمساهمات الخاصة التي يمكننا تقديمها. أو كما قال فيكتور إي فرانكل:

• «لكل فرد دعوته أو مهمته الخاصة في الحياة، يجب أن يكون لكل شخص مهمة محددة تتطلب إكمالها. ولا يمكن استبدال الإنسان أو تكرار حياته. ولذلك، فإن مهمة كل فرد تكون فريدة من نوعها مثل فرصته الخاصة».

غالبًا ما تكمن مهمتنا الحياتية الفريدة في مواهبنا وصفاتنا، وفي أحيان أخرى يمكن أن يظهر ذلك في شغفنا بموضوع ما أو حماسنا لمهمة جديرة بالاهتمام. إذا انتبهنا للأمر، فقد ندرك جيدًا هذا الصوت الداخلي الذي يجعل نفسه مسموعًا بهدوء. تدور رحلة الاكتشاف في القسم التالي حول معرفة ما يقوله لك هذا الصوت.

اكتشف غاية حياتك الشخصية

يجب أن تخصص بعض الوقت للتفكير مليًا في الأسئلة التي سيتم طرحها عليك في رحلتك القادمة. ومن الأفضل أن تجلس في مكان هادئ حتى تتمكن من التفكير في إجاباتك دون إزعاج. إن إجاباتك ستساعدك على معرفة الأشياء التي تستمتع بها بشكل أفضل، والأشياء التي تدفعك إلى الأمام والاتجاه الذي تريد أن تسلكه في حياتك.

نصيحة: لقد قمت بتدوين بعض الملاحظات بخصوص هذه الأسئلة في أثناء قيامك بحل التمارين في الصفحات السابقة. لا تتردد في العودة إلى الأسئلة السابقة واستخدام ملاحظاتك للمساعدة في صياغة أفكارك.

رحلة الاكتشاف

إلى أين تريد أن تسير حياتك؟

١. ما أكثر شيء تستمتع بفعله؟

ما الأنشطة التي استمتعت بها أكثر عندما كنت طفلًا؟

اكتب ٧ أشياء تستمتع بفعلها الآن.

القراءة؟ الرياضة؟ الرقص؟ التفكير...؟

....

....

٢. ما الذي يلهمك؟

من الذي يلهمك؟

شخص مميز؟

مكان جميل؟

نشاط معين؟

....

....

....

٣. ما الذي يحفزك؟

أقوم بأفضل ما لدي عندما...

....

....

....

٤. ما الذي يعيق تقدُمك؟

أنا لا أكون في قمة إنتاجيتي عندما...

....

....

....

....

....

....

....

....

٥. ما الذي يجعلك سعيدًا؟

ما أكثر ما تقدره في عملك؟

ما أكثر شيء تقدره في حياتك الشخصية؟

....

....

....

٦. ماذا ستكون لو لم تكن إنسانًا؟

حيوان، زهرة، أغنية، أو أي شيء آخر تمامًا: ما الكائن أو الشيء الذي يمكن أن يمثلك؟ لماذا ترى نفسك في هذا الشيء، من بين كل الأشياء الأخرى؟

....

....

فكر في الشخصية التي تعجبك حقًّا. ما الصفات التي تتمتع بها هذه الشخصية وتريد أن تمتلكها؟

....

....

....

....

٧. ما المبادئ الأكثر أهمية بالنسبة إليك؟ المبادئ التي تريد العيش وفقًا لها؟

....

....

....

....

٨. ما الذي يميزك؟

ما مواهبك وإمكاناتك؟

ما قدراتك الحقيقية؟

....

....

....

....

....

....

٩. بماذا تحلم؟

ماذا ستفعل لو كان لديك وقت ومال وموارد غير محدودة؟

....

....

....

....

....

١٠. لماذا وُضعت على

هذه الأرض؟

ماذا تريد حقًّا أن تكون وتفعل

في الحياة؟

ما المساهمة (المساهمات) التي تريد أن

تقوم بها؟

ما الهدف الحقيقي لحياتك -

مصدرك الشخصي للمعنى؟

ما الإرث الذي تريد أن تتركه وراءك؟

....

....

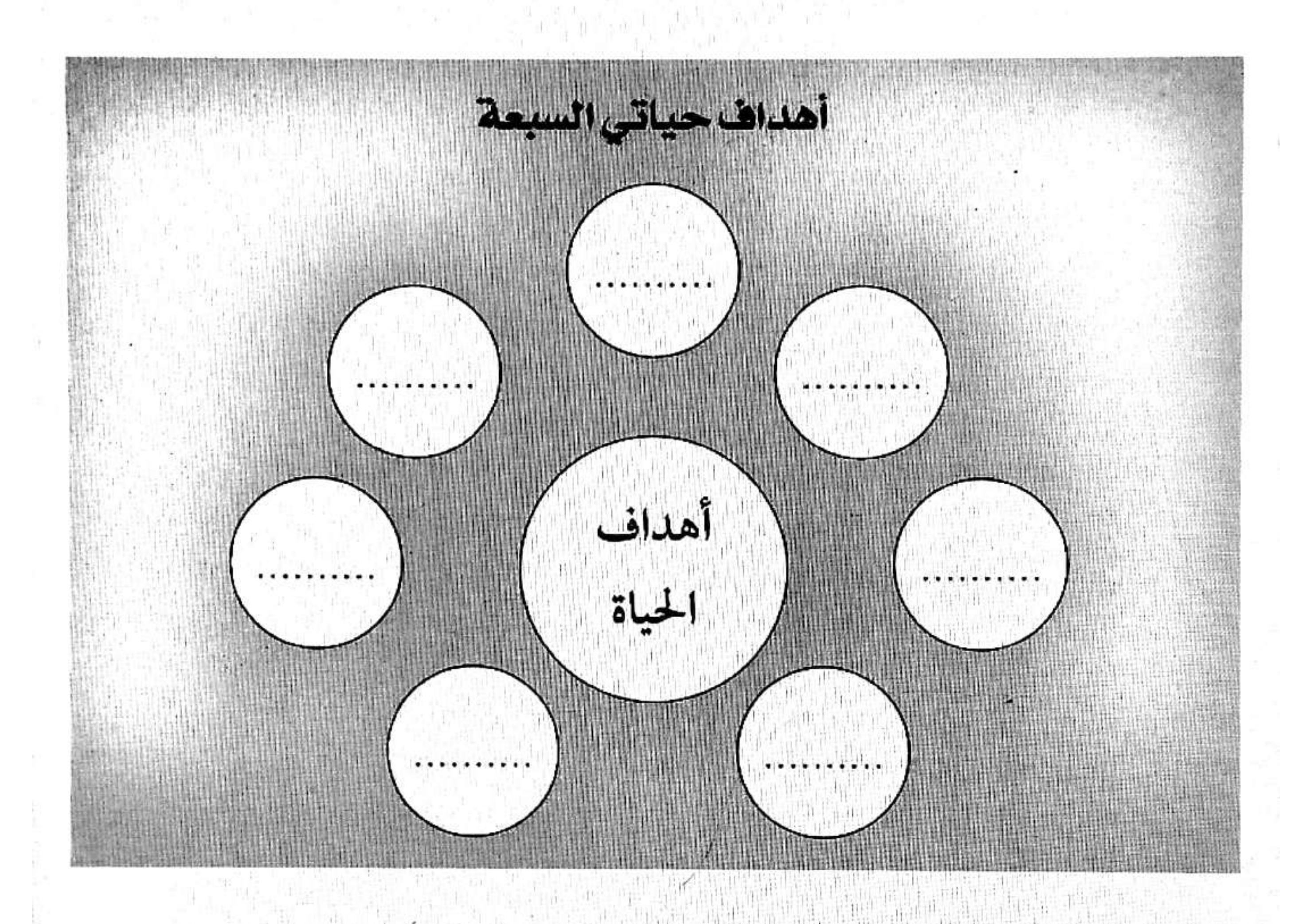
....

....

أهداف حياتك السبعة

من خلال أخذ الوقت للتفكير في الأسئلة الموجودة في الرحلة الاستكشافية، أنت على بُعد عدة خطوات من حمل بيان الغاية الشخصية بين يديك. الآن، عد إلى بداية الرحلة وافحص كل خطوة مرة أخرى، مع الانتباه إلى الإجابات الأكثر أهمية بالنسبة

إليك. استمع إلى عقلك وقلبك وشعورك الغريزي في أثناء قيامك بذلك. استخدم هذه الإجابات لاستخراج أهم ٧ أهداف في حياتك واكتبها في الدوائر التالية.



-٧- لحظة الحقيقة

يعتبر كلايتون إم كريستنسن أحد أهم المفكرين الإداريين في الآونة الأخيرة. وهو أحد أشهر الخريجين في جامعة هارفارد. وقد ساهم أشهر أعماله «innoveter's dilemma» في تشكيل تفكير شركات عملاقة مثل: أمازون وأبل وإنتل، وشخصيات مؤثرة مثل جيف بيزوس وستيف جوبز وآندي جروف.

في أثناء إلقاء الكلمة الرئيسية في كلية هارفارد للأعمال، وقف كريستنسن أمام الآلاف من خريجي كلية هارفارد للأعمال وتحدث بصراحة عن الحياة والأشياء التي تهم حقًّا. وكانت رسالته لهم: «لا تفسدوا الأمر».

لقد كان من بين زملاء كريستنسن السابقين العديد ممن اتسمت قصصهم بالفشل على الرغم من بدايتها الجيدة. في الواقع، هم لم يخططوا لتسير الأمور على هذا النحو. ولكن، تخيل مدى سخافة هذا الفكر:

- «أريد أن أضع العمل فوق كل شيء آخر».
- «سأفعل أي شيء من أجل المال والنجاح - بغض النظر عن التكلفة».
- «أريد حياة لا يتحدث فيها أطفالي معي».
- «أريد أن أصبح مدمنًا على الكحول».
- «أنا لا أهتم بالحصول على حياة سعيدة وناجحة أو حياة ذات معنى».

ماذا حدث؟

الجواب هو أن هؤلاء الأشخاص فشلوا في ترتيب الأولويات، ونتيجةً لذلك اتخذوا طوال حياتهم قرارات غير سعيدة لا علاقة لها بقيمهم ومبادئهم. وفي مرحلة ما، قاموا بفحص حياتهم واكتشفوا أن حياتهم الحالية كانت مختلفة عن التي حلموا بها. ولكن كيف يمكن منع مثل هذه النتيجة؟

وهنا، كانت لكلمة كريستنسن، التي تحكي قصة وظيفته الأولى في شركة

استشارية معترف بها دوليًا، بعض الأدلة المهمة.

هل لي أن أسأل ما الأيام التي تعمل فيها؟

كان معظم زملاء كريستنسن في الشركة يعملون من المنزل على مدار الساعة.

لكنه وضع برفقة زوجته خطة للقيام بالتزامات تطوعية على مستوى الأسرة والمجتمع في عطلات نهاية الأسبوع. وبعد وقت قصير من بدء كريستنسن العمل، طُلب منه أن يبدأ في الحضور إلى المكتب يوم الأحد. وكانت هذه لحظة مواجهة.

لقد كان جديدًا تمامًا في الشركة. كيف يمكن أن يقول «لا» للعمل يوم الأحد لأن لديه أولويات في مكان آخر؟

كان كريستنسن تحت ضغط كبير، فهو لم يرغب في فقدان الوظيفة التي بالكاد حصل عليها، لكنه ظل ثابتًا ورفض. لم يصدق مديره ذلك، وعلى الرغم من عدم رضاه، عرض على كريستنسن حلًا وسطيًا: يمكنهم نقل الاجتماعات المقررة إلى أيام السبت بدلًا من أيام الأحد. قال كريستنسن: «آسف، لكن أيام السبت مخصصة لعائلتي أيضًا».

استغرب المدير ثم قال ساخرًا: «هل لي أن أسأل ما الأيام التي تعمل فيها؟».

وصفت كلمة كريستنسن مدى ثباته. وقال إنه إذا قام باستثناء «هذه المرة فقط»، فسيكون لذلك عواقب بعيدة المدى. كان هذا القرار هو الأول من بين العديد من القرارات التي غيرت حياته إلى الأفضل، وساعدته على التقدم في حياته المهنية، وعلى البقاء صادقًا مع عائلته وقيمه.

وربما يكون كريستنسن خير دليل على أنه من الممكن تحقيق نجاحات هائلة دون إهمال المبادئ والقيم. وكانت نصيحته للجمهور كالتالي:

- **«قرِّر ما هي الأولوية في حياتك، والتزم بقرارك، دون أن تقول كلمة «إذا» أو «لكن»».**

لقد تلقى خطاب كريستنسن ترحيبًا حارًا. وبطريقته الفريدة، تحدى جمهوره

للتعامل مع سؤالين حاسمين بشكل أعمق مما فعلوا من قبل:

• ما النجاح بالنسبة إليك؟

• عندما تفكر في كل ما تفعله في الحياة، ما الذي تحاول تحقيقه في النهاية؟

يقدم بيان الغاية الشخصية الإجابات عن هذه الأسئلة، ويساعدك على الوقوف إلى جانب أولوياتك وأهدافك طويلة المدى في لحظة الحقيقة.

• ما تريده على المدى الطويل يجب أن يكون له الأسبقية على ما تريد القيام به الآن.

هذا المبدأ هو المفتاح لحياة سعيدة وفعالة وذات معنى. وهذا بدوره يساعدنا في العثور على الهدف من حياتنا نفسها.

القرار لك.

من الواضح أنه ليس من السهل دائمًا اختيار أولوياتنا وأهدافنا طويلة المدى بدلًا مما هو مناسب في الوقت الحالي. ومع ذلك، فإن قرار القيام بذلك هو قرارنا وحدنا. كل واحد منا مسؤول عن نفسه، ليست الظروف الخارجية أو تلك المحيطة بنا هي ما تحدد كيف نتصرف في النهاية. فإن سلوكك لا يعتمد على الظروف الخارجية أو الأشخاص الآخرين، بل عليك وحدك. لأن:

بين المؤثر الخارجي واستجابتك

هناك مساحة.

وفي تلك المساحة

توجد قدرتنا على اختيار ردة فعلنا واستجابتنا.

وفي استجابتنا

يكمن تطوّرنا وحريتنا.

كلما حدث شيء ما، تتكون مسافة بين هذا الشيء وبين استجابتنا له. وتمنحنا هذه المساحة الحرية والقوة لنقرر كيف نريد أن نستجيب له. وتعتمد كيفية استخدامنا لهذه المساحة ومتى نستخدمها على كوننا مجرد ردة فعل (REACTIVE) أم أشخاص مبادرين (PROACTIVE).

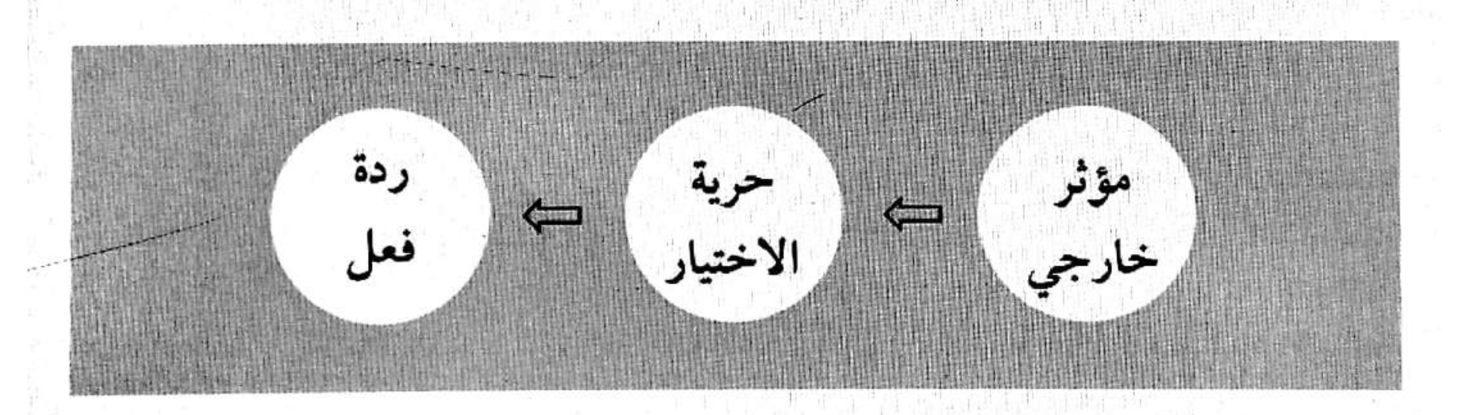
* **رد الفعل:** هؤلاء الأشخاص **الذين** يتصرفون بطريقة مدفوعة بالمؤثرات خارجية، حيث يستجيبون تلقائيًا دون النظر إلى عواقب أفعالهم.

* **الأشخاص المبادرون:** يستخدم هؤلاء الأشخاص المسافة الموجودة بين التأثير الخارجي والاستجابة. يضغطون على زر «الإيقاف المؤقت» ويأخذون وقتًا للتفكير قبل التصرف، ولذا يستجيبون وفقًا لمبادئهم وقيمهم وأهدافهم.

يواجه كل واحد منا مئات القرارات كل يوم. وفي كل مرة، تتبع عملية اتخاذ القرار أحد المسارين التاليين:

* نكون رد فعل ونختار المسار الأسهل والأكثر راحة لنا في الوقت الحالي، أو

* نكون مبادرين ونختار المسار الذي سيساعدنا على تحقيق أهدافنا وأحلام حياتنا طويلة المدى.



وهذا لا يعني بالطبع أن الأشخاص المبادرين لا يتأثرون أيضًا بالمحفزات الخارجية. لكن الفرق هو أن رد فعلهم لا يأتي من مشاعرهم، بل من قيمهم ومبادئهم التي تم اختيارها بعناية ووعي.

كان رالف والدو إيمرسون أحد أعظم المفكرين الذين أكدوا على أهمية المبادئ،

حيث قال:

- **«لا شيء يعطي توجيهًا كبيرًا لحياة الشخص مثل مجموعة سليمة من المبادئ».**

ويمكن أن تأخذ بعين الاعتبار أيضًا هذا الاقتباس للمهاتما غاندي:

- **«إن القيام بالأمور بطريقة معينة يعبر عن أولويات المرء».**

إن هذا الشعور المعبر عنه في الاقتباس السابق هو بالضبط ما يستخدمه الأشخاص المبادرون. فهم من يشكلون حياتهم، ويدركون أن مصيرهم لا يعتمد على ما يحدث حولهم. وبالتالي، يحددون طريقهم الخاص ويتحملون مسؤولية النتيجة.

- **إن طبيعتنا الأساسية تعتمد على الاستجابة أو المبادرة، وليس أن نكون رد فعل ناتج عن التأثيرات الأخرى. فإن قدرتنا على اختيار استجابتنا لموقف معين تمكننا من تهيئة الظروف المناسبة. كما أن أخذ المبادرة لا يعني أن تكون انتهازيًا أو بغيضًا أو عدوانيًا، بل هو اعتراف بمسؤوليتنا في تحقيق الأمور.**

هل تكتفي بكونك ردة فعل أم شخصًا مبادرًا؟

يبين الجدول التالي الفرق بينهما بشكل سريع.

الأشخاص المبادرون	الاكتفاء بكونهم ردود أفعال
يأخذون زمام المبادرة ويتعاملون مع المشكلات بشجاعة.	هم أشخاص سلبيون، ينتظرون لمعرفة ما سيحدث، وغالبًا ما يشعرون وكأنهم ضحية للنتيجة.
لا يسمحون للظروف أو الأشخاص من حولهم بالتأثير في ما يشعرون به.	يسمحون للظروف أو الأشخاص من حولهم بالتأثير في مزاجهم.
يتحملون مسؤولية ما يقولون، ويفعلون ذلك دون استخدام كلمات مثل: «إذا»، أو «لكن»، أو «و».	يتهربون من المسؤولية ويلومون الآخرين على مشكلاتهم.
يدركون أن لديهم القدرة على أن يقرروا بأنفسهم كيف يريدون الاستجابة للأشخاص والأحداث.	هم انعكاس للظروف الخارجية أو الناس من حولهم. يتفاعلون بشكل متهور ولا يأخذون وقتًا للتفكير ما إذا كان يمكن أن يكون هناك طريقة أفضل.
يمكنهم التحكم في عواطفهم والتصرف بناءً على قيمهم وأهدافهم ومبادئهم.	لديهم القليل من السيطرة على عواطفهم ويسمحون لمشاعرهم أن تدفعهم.
يفكرون على المدى الطويل ويفعلون ما هو أفضل لتحقيق سعادتهم المستقبلية.	يفكرون على المدى القصير ويفعلون ما يشعرون أنه أكثر راحة لهم في هذه اللحظة.

ماذا تعكس اللغة التي تستخدمها عنك؟

من السهل التعرف على الأشخاص المبادرين والأشخاص الذين يكتفون برد الفعل من خلال اللغة التي يستخدمونها، حيث يميل الأشخاص الذين يتعاملون مع الأمور بلغة رد الفعل إلى أن يشعروا بأنهم ضحايا لظروفهم الخارجية بدلًا من أن يكونوا مبادرين ومستقلين ومبدعين في حياتهم الخاصة.

رد الفعل	المبادر
لا يوجد شيء يمكنني القيام به بشكل مختلف.	سأجد بديلا.
هذا هو أنا.	أستطيع أن أتغير.
لقد جعلتني غاضبًا جدًا.	أستطيع السيطرة على مشاعري.
لقد دمرت يومي تمامًا.	لن أدع مزاجك السيئ يفسد يومي.
يجب أن أفعل هذا، أنا أعتذر.	لدي القدرة على الاختيار.
لا أستطيع.	سوف أبحث عن حل.
الأمور لا تسير على ما يرام بالنسبة إليَّ.	سأجد طريقة لجعل الأمور تسير في الاتجاه الصحيح.
لن أكون قادرًا على التعامل مع هذا. إنه صعب للغاية بالنسبة إليَّ.	سأحاول جاهدًا، وسأصل إلى هناك.
كم أنا غبي!	هذا الشيء لم يسر كما هو مخطط له. ولكن يمكنني أن أفعل شيئًا أفضل في المرة القادمة.
الغاية (أ) لم تنجح.	لا مشكلة. هناك ٢٥ حرفًا آخر في الأبجدية.

الكلمات مهمة

عندما يتعلق الأمر بصياغة بيان الغاية الشخصية، تلعب اللغة دورًا رئيسيًا، لأنها تحدد إلى حد كبير ما إذا كان سيتم تنفيذ بيان الغاية الخاص بك أم لا. ولمساعدتك على فهم ذلك، خذ لحظة للتفكير في الأسئلة التالية:

ما أنواع المواقف التي أميل فيها إلى استخدام لغة رد الفعل؟

....

....

....

....

هل تجعلني لغة رد الفعل أن أشعر وكأنني ضحية؟

....

....

....

....

ما الذي سيتغير إذا استخدمت لغة المبادرة بدلًا من ذلك؟

....

....

....

....

• تعتبر لغة رد الفعل مشكلة خطيرة لأنها تصبح مثل النبوءة التي تتحقق. ومع مرور الوقت، يرى من يستخدمون لغة رد الفعل أنفسهم كضحايا للعالم بشكل كبير. وفي كل مرة يستخدمون فيها عبارات رد الفعل في المواقف، يترسخ لديهم الاعتقاد بأنهم لا يملكون السيطرة على حياتهم. ونتيجةً لذلك، فإنهم لا يلقون اللوم على أنفسهم، بل على الآخرين، أو الظروف الخارجية، أو القدر نفسه.

-٨- أعِد كتابة سيناريو حياتك

الأشخاص الذين يكتفون بكونهم ردة فعل لا يملكون خطة لحياتهم. لذا، عندما تسوء الأمور، يشعرون وكأنهم ضحية العالم، أو ظروفهم، أو جيناتهم، ويبحثون عن الأعذار ويحاولون إبعاد اللوم عن أنفسهم. لقد صدقوا أن:

* المشكلة في جيناتهم، ليست فيهم. إنها موجودة في الحمض النووي الخاص بهم.

* لا يمكنهم فعل أي شيء حيال الأمر.

* إن الخطأ نابع من طفولتهم. واللوم يقع على والديهم وتربيتهم ومعلميهم.

* إن المشكلة تقع في الظروف والأشخاص من حولهم: رئيسهم، شريكهم، حالة الاقتصاد، الوضع السياسي أو حتى حالة الطقس.

صحيح أن جيناتنا وتربيتنا والتحديات التي نواجهها في الحياة مهمة. ونحن أيضًا لا نستطيع تغيير ماضينا، فما حدث قد حدث. ومع ذلك، إذا كنا مبادرين، فيمكننا إعادة كتابة سيناريو حياتنا حسب رغبتنا. تذكّر الحقائق الأساسية التالية:

* أنت لست المنتج الحتمي لجيناتك.

* أنت لست المنتج الحتمي لطفولتك وتربيتك.

* أنت لست نتاجًا حتميًا للظروف الخارجية.

• **أنت نتاج قراراتك.**

إن القدرة على اتخاذ القرار أمر لا يمكن لأحد أن ينتزعه منك، فلا أحد يستطيع أن يخبرك بما تفكر أو تشعر أو تفعل. استخدم المسافة بين التحفيز ورد الفعل. استخدم حريتك في الاختيار.

• **ليس عليك الالتزام بالنص الذي وضعه الآخرون لك. فمن خلال تطوير غايتك الشخصية، يمكنك إعادة كتابة سيناريو حياتك حسب ذوقك.**

حياتك السرية

الخطوة الأولى في إعادة كتابة السيناريو الخاص بك هي أن تفهم أنك -مثل كل البشر- تعيش ثلاث حيوات مختلفة:

* **حياتك العامة:** هذه هي الحياة التي تجري في العالم من حولك - البيئة الاجتماعية التي تتفاعل معها.

* **حياتك الخاصة:** هذه حياة خفية عن أنظار الناس. الحياة التي تعيشها في المنزل، محاطًا بأحبائك.

* **حياتك السرية:** هذه هي الحياة الأكثر أهمية على الإطلاق، لأنها تحدد كيفية سير حياتك العامة والخاصة. حياتك السرية ملكك وحدك. إنها تكمن في رأسك وقلبك. هناك، يمكنك حقًّا التعرف على أفكارك ودوافعك وقيمك ومبادئك. ليس هذا فحسب، بل يمكنك أيضًا تغييرها بمساعدة خيالك ويمكنك إعادة كتابة سيناريو حياتك وتغيير طريقك.

حياتك السرية هي المكان الذي تجد فيه هدف حياتك

يتطلب تطوير خطة حياتك الاستعداد لاستكشاف حياتك السرية. وفي أعماقك فقط، يمكنك اكتشاف هدف حياتك والتعامل مع أسئلتك الأساسية. لا أحد يستطيع أن يحرمك من هذه الفرصة إلا نفسك. وبالمثل، أنت وحدك من يستطيع ضمان استخدامها. إن فتح الباب لحياتك السرية هو الطريق الوحيد للعثور على هدفك الأسمى. وهذا الهدف الأسمى سوف يتولى دورًا شاملًا في حياتك ويوحد كل شيء آخر تحته مثل مظلة عملاقة، وسوف يمنحك الشجاعة والقوة والطاقة الإيجابية. مع وضع ذلك في الاعتبار، يمكنك أن تفكر في كيف تريد أن تكون وماذا تريد أن تفعل. لا تصبح واحدًا من كثير من الناس الذين يضيعون هذه الفرصة عبثًا، لأنك إذا قمت بذلك، فسوف تتخلى عن قدرتك على تحديد مسار حياتك وبدلًا من ذلك ستترك الأمر للآخرين.

دور موج البحر

إذا كنا لا نعرف أو لم نقرر ما هو هدفنا، فغالبًا ما سنفتقر إلى الدافع والحماس اللازمين لمتابعة أنشطة حياتنا. هذه هي المشكلة التي حلت بالكاتب «آرثر جوردون»، الذي كتب عن تجربته في قصة قصيرة بعنوان «دور موج البحر». والعنوان له أهمية حرفية ومجازية.

دور موج البحر

كتب جوردون عن فترة من حياته بدأ يشعر فيها أن كل شيء يبدو قديمًا وسطحيًا، حيث تضاءلت حماسته، ولم تكن جهوده في الكتابة مثمرة، وكان الوضع يزداد سوءًا يومًا بعد يوم.

وأخيرًا، قرر الحصول على المساعدة من الطبيب. وبعد أن لاحظ الطبيب عدم وجود مشكلة عضوية، قرر أن يجرب معه طريقة مختلفة.

قال الطبيب: «أعتقد وأعلم أن هناك شيئًا ليس صحيحًا تمامًا». لذلك، كتب أربع وصفات طبية لجوردون، ووضعها داخل ظرف، وطلب من مريضه اتباع التعليمات حرفيًا.

ثم سأله: «متى كنت تشعر بالسعادة عندما كنت طفلًا؟».

أجاب جوردون: «لقد أحببت الذهاب إلى الشاطئ».

قال الطبيب: «جيد. اذهب إلى الشاطئ غدًا. افتح إحدى الوصفات الطبية في الساعة التاسعة، وواحدة في الثانية عشرة، وواحدة في الثالثة، وآخرها في السادسة».

قال جوردون: «حسنًا. وماذا عن الدواء؟».

- أنت لا تحتاج إلى أي دواء. فقط افعل ما تقوله الوصفات الطبية.

سأله جوردون: «هل أنت جاد؟».

كان الرد: «لن تعتقد أنني أمزح عندما تحصل على فاتورة الكشف، وأرجوك، لا تأخذ أي شيء معك. يمكنك أن تأكل، ولكن لا يجوز لك التحدث إلى أي شخص، أو

القراءة، أو الكتابة، أو الاستماع إلى الراديو. كن في الطبيعة فحسب. ولا تنسَ أنه يجب فتح الوصفة الطبية الأولى في الساعة التاسعة صباحًا».

• الساعة ٩ صباحًا: يبدأ العلاج

في صباح اليوم التالي، ذهب جوردون إلى الشاطئ، وفتح الوصفة الطبية الأولى، فوجد كلمتين: «استمع جيدًا». اعتقد جوردون أن الطبيب مجنون. كيف يمكنه الاستماع إلى الشاطئ لمدة ثلاث ساعات؟

لكنه وافق على اتباع أوامر الطبيب. لذلك، استمع إلى أصوات البحر والطيور المعتادة. وبعد فترة من الوقت، أصبح بإمكانه سماع أصوات أخرى، الأصوات التي لم تكن واضحة في البداية. استمع إلى حفيف الأعشاب وهي تتحرك بلطف ذهابًا وإيابًا في مهب الريح. وأخيرًا، بدأ يستمع إلى أعماق نفسه.

شيئًا فشيئًا، إنفصل عن الأفكار التي كانت تشغله عادةً: ضغوط حياته، والركود والسطحية التي كان يشعر بها داخل نفسه. بدأ يفكر في الدروس التي علمه إياها البحر عندما كان طفلًا، وهي الصبر والاحترام والوعي والترابط. وبدأ يفكر.. كم مضى من الوقت منذ أن شعر بمثل هذه الأشياء؟ استمتع جوردون بالسلام والهدوء. وعندما جاء وقت الوصفة الثانية، لم يستطع أن يخرجها من جيبه إلا بصعوبة بالغة.

• الساعة ١٢: لغز حقيقي

أما الوصفة الثانية فكانت تقول: «حاول أن تعود». عبس جوردون قائلًا: «أعود إلى ماذا؟ هل تقصد العودة إلى الماضي؟ أو ربما إلى الطفولة، أو إلى الذكريات السعيدة؟».

لذا، فكر في ماضيه، في لحظات السعادة القديمة، وحاول أن يتذكرها بدقة. وفي تلك الأثناء، وجد أن مشاعر الدفء بدأت تتزايد بداخله. فقد تذكر عندما كان يركض إلى الشاطئ مع أصدقائه بعد المدرسة، وهم يستمتعون ويضحكون معًا.

وتذكر أيضًا عندما كان يأتي إلى الشاطئ مع أخيه، وقد أدخلت هذه الذكرى الحزن في قلبه، لأن شقيقه كان قد توفي منذ فترة طويلة. وكان جوردون قد اعتاد

التقاط صور له ولأخيه وهما يركضان إلى الشاطئ بعد المدرسة، عندما كانا خاليين من الهموم ومليئين بالطاقة، ويشعران بالحرية والهواء النقي والطبيعة والمرح.

وقد تذكر أيضًا أنهما غالبًا ما كانا يذهبان إلى الشاطئ مع العائلة بأكملها. لقد أحبَّا اللعب في البحر مع والديهما، والعراك في الماء، وبناء القلاع الرملية.

شعر جوردون بالتأثر من هذه الذكريات الثمينة عن الأوقات الماضية التي قضاها على الشاطئ. وكان تأثيرها عميقًا جدًا إلى درجة أنه عندما جاءت الساعة الثالثة، أصبح أكثر ترددًا في قراءة الوصفة الثالثة.

فقد كان منغمسًا بعمق في حياته الداخلية السرية، ذلك المكان الذي كان يوجد فيه الكثير من الذكريات والمشاعر العزيزة.

- **الساعة الثالثة: التحدي الأكبر لا يزال موجودًا**

في الساعة الثالثة، فتح جوردون الوصفة الطبية الثالثة. حتى الآن، كان من السهل عليه التعامل مع «الوصفات الطبية». لكن هذه الوصفة كانت مختلفة.

وعندما رأى الوصفة الثالثة، أدرك أن التحدي الأكبر لا يزال موجودًا أمامه. بطريقة ما، جعلته الوصفتان السابقتان يشعر أن العلاج أمر ممكن. أما هذه الوصفة الثالثة دفعت جوردون بقوة إلى وسط عالمه الداخلي السري. ومثل الوصفة الثانية، لم يكن هناك سوى كلمات قليلة، ولكن على الرغم من قصرها، فكان لها تأثير كبير: «افحص دوافعك».

بالتالي، قرر أن يفكر في الأشياء التي يريدها: النجاح والتقدير والأمان، وقدم لنفسه مبررات لماذا أراد هذه الدوافع. ثم خطرت له فكرة أن هذه الدوافع ربما لم تكن جيدة بما فيه الكفاية، حيث اعتقد أنها تبدو سطحية وأنانية للغاية. واتضح له تدريجيًا أنها كانت السبب في وضعه الذي يتسم بالركود. لذلك فكر في أعمق دوافعه وسعادته الماضية.

وكتب جوردون: «لقد صعقني الأمر». وفي لحظة يقين، أدرك أنه:

- **إذا كانت دوافع المرء خاطئة، فلا شيء يمكن أن يكون صحيحًا.**

لا يهم إذا كنت كاتبًا، أو رجل أعمال، أو مندوب مبيعات، أو مستشارًا، أو مديرًا، أو في إجازة أبوة - أيًا كان. ما دمت تشعر أنك تخدم الآخرين، فأنت تؤدي المهمة بشكل جيد. وعندما تهتم بنفسك فقط، فإنك تفعل ذلك بشكل أقل جودة.

أدرك جوردون أن حياته الخاصة والعامة كانت غير منسجمة مع حياته السرية. لقد بدا وكأنه شخص يهتم بالآخرين. ولكن عندما نظر إلى داخل نفسه، وجد دوافع أنانية تصعب مقاومتها.

قضى جوردون الجزء الأكبر من الساعات الثلاث التالية في التفكير في الأمر، وأدرك أن دوافعه لا تشمل الاهتمام بالآخرين، بل بنفسه فقط. ولذلك، حاول جوردون إعادة توجيه حياته، وإيجاد دوافع جديدة، ووضع أهداف جديدة تتماشى مع القيم والمبادئ العليا.

لقد كان هذا تمرينًا إبداعيًا للغاية، حيث دفع جوردون إلى أن يكون مبدعًا بدلًا من العيش محاصرًا في ذاكرته فقط.

- **إذا عشنا بناءً على ذكرياتنا فحسب، فسنكون مقيدين بالماضي وبالحدود التي وضعناها لأنفسنا. ولكن عندما نعيش أبعد من مخيلتنا، فإننا نصبح مرتبطين باللانهاية. فما يوجد خلفنا لا يقارن بما يوجد بداخلنا وأمامنا.**

وعلى الرغم مما سبق، فإن الوصفتين الأوليين كانتا مهمتين وضروريتين. بالنسبة إلى جوردون، كان الاستماع إلى الذات الداخلية وتذكُّر الأوقات السعيدة بمنزلة إعداد حيوي لمرحلة تحليل واستكشاف الذات والاستبطان، مما ساعده على التشكيك في دوافعه وأهدافه الحالية وخلق دوافع وأهداف جديدة.

وبحلول الساعة السادسة، كان جوردون متأكدًا من دوافعه وأهدافه وقيمه والمبادئ التي ستحكم حياته من الآن فصاعدًا. ولأول مرة على الإطلاق، عرف سبب بقائه على قيد الحياة. لقد فهم سبب شعوره بالانزعاج وما يجب عليه فعله حيال ذلك، وعرف الاتجاه الذي يريد أن يسلكه في حياته.

• الساعة ٦: الخطوة الأخيرة

عندما جاءت الساعة السادسة، أخذ جوردون آخر وصفة طبية من جيبه. وكان بها: «اكتب همومك على الرمال». جلس على الرمال وكتب عدة كلمات بقطعة صدف ثم التفت ومشى بعيدًا. لم ينظر إلى الوراء لأنه كان يعلم أن الموج سيأتي.

كل شيء يرتبط بشيء آخر

تعكس قصة آرثر جوردون مدى ترابط حياتنا العامة والخاصة والسرية. وقد عبر المهاتما غاندي عن هذه الفكرة في الاقتباس التالي:

• «لا يمكن للإنسان أن يفعل الصواب في شيء واحد من الحياة وهو مشغول بأخطائه في أشياء أخرى، فالحياة لا تتجزأ».

عندما لا تكون حيواتنا الثلاث في وئام، فإننا نعيش مع شعور غير مريح بأننا نخدع أنفسنا والآخرين. وأحيانًا ما يثقل كاهلنا هذا الصراع الداخلي إلى درجة أننا نشعر بالشلل، ويصبح من الصعب أن نواجه التحديات بنزاهة وشجاعة.

عندما لا تكون حيواتنا الثلاث في وئام ولا نفهم الهدف الأسمى لها، فإننا نشعر بالضيق الداخلي - حتى عندما لا نستطيع التعبير عنه. ونفتقر إلى الدافع والقيادة والحماس وحب الحياة. ومن أجل صياغة غاية شخصية تعيد هذا الانسجام، يجب علينا أن ننظر من كثب إلى حيواتنا الثلاث.

حياتك العامة

ما الدوافع والأهداف والقيم والمبادئ التي تشكل حياتك العامة؟

....

....

....

....

....

....

كيف يراك الآخرون؟ هل ينظرون إليك على أنك طموح، ناجح، يمكن الاعتماد عليه، أناني، متعجرف، مضحك، متحفظ، عاطفي، منضبط، مفيد...؟ اكتب ما يتبادر إلى ذهنك بشكل عفوي عن طريقة تفكير الآخرين فيك.

....

....

....

....

....

....

حياتك الخاصة

من أو ما المحور الأساسي لحياتك الخاصة؟

....

....

....

....

ما الدوافع والأهداف والقيم والمبادئ التي تشكل حياتك الخاصة؟

....

....

....

....

كيف ينظر إليك أهلك وأصدقاؤك المقربون؟ هل يعتقدون أنك هادئ؟ مهتم، متوتر، صبور...؟

....

....

....

....

حياتك السرية

ماذا تريد في أعماقك؟ كيف تبدو لك الحياة الناجحة والسعيدة وذات المعنى؟

....

....

....

....

حيواتك الثلاث

هل حياتك الخاصة والعامة والسرية متناغمة؟

اختر الإجابة التي تنطبق عليك أكثر:

* لا - هناك اختلافات كبيرة.

* ليس بشكل كبير. بعض الأشياء متناغمة، لكن الاختلافات تتفوق عليها.

* إلى حد ما. على الرغم من وجود بعض التناقضات، فحيواتي الثلاث متوازية

تقريبًا.

* إلى حد كبير. هناك العديد من المجالات التي تكون فيها حيواتي الثلاث متناغمة.

* نعم. تشكل حيواتي الثلاث صورة شاملة ومتناغمة تعكس أعمق رغباتي وقيمي ومبادئي.

اجعل حيواتك الثلاث في وئام

ما الأجزاء التي توجد فيها تناقضات بين حيواتك الثلاث؟

لماذا؟

....

....

....

....

....

....

....

ماذا يمكنك أن تفعل لجعل حيواتك الثلاث في وئام وتخلق التناغم بين جميع أجزاء حياتك؟

....

....

....

....

....

....

....

الأحلام مسموح بها

الآن تخيل أن حيواتك الثلاث في وئام تام. أكمل العبارة التالية بوصف «ماذا» تفعل، «لمن» تفعله، «لماذا» تفعله، و«ما» النتائج التي ستحصل عليها:

حلمي هو...

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



-٩- أفضل نسخة لحياتك

يجب أن تهدف غايتك الشخصية إلى أن تصبح أفضل نسخة من تمييزنفسك. وفي هذا السياق، كثيرًا ما أتحدث عن فهم مصطلح «الاستخدام الأعلى والأفضل». لقد استعرت هذا المصطلح من صديقة لي كانت تعمل في مجال العقارات. وفيما يلي القصة الحقيقية لكيفية اكتشافي لمصطلح الأعلى والأفضل.

الأعلى والأفضل بداخلك

باعتبار أنها تعمل في الاستثمار العقاري، حققت صديقتي نجاحًا أكبر من كثيرين آخرين في المنطقة.

سألتها ذات يوم: «ما الذي تفعلينه بشكل مختلف عن أقرانك؟ ما الذي يجعلك أكثر نجاحًا؟».

ففكرت لفترة وجيزة ثم أجابت: «عندما أشتري عقارًا، أتخيل أنه الأعلى والأفضل».

لم أفهم الأمر تمامًا في البداية، لذا طلبت منها أن تشرح أكثر.

وقالت: «عندما أنظر إلى عقار ما، فإن حالته الحالية ليست ما يثير قلقي. فأنا لا أنسحب إذا كان فوضويًا بعض الشيء. ولا يهمني إذا كان العقار متدهورًا قليلًا، ولا أهتم بالأرضيات والحمامات القديمة والنوافذ المتسربة».

سألتها «بماذا تهتمين إذًا؟».

- أتخيل ما يمكنني فعله به. عندما أنظر إلى منزل أو شقة، أرسم الصورة في ذهني عن أعلى وأفضل استخدام له. أتخيل كل شيء، حتى أدق التفاصيل، ثم أحول أفكاري إلى حقيقة. إن الأمر بهذه البساطة حقًا.

كان عليّ أن أبتسم عندما أدركت رسالتها: صديقتي كانت **تبدأ وهي تضع الغاية في ذهنها**. عندما نتبع هذا النهج، فإن خيالنا هو ما يحدد ما يمكننا فعله. ولا يختلف تطوير غاية شخصية عن ذلك. تذكّر دائمًا القاعدة الأساسية التالية:

• عندما يتعلق الأمر بتطوير وتنفيذ غاية شخصية، فإن خيالك هو أحد أعظم الأسس التي تمتلكها.

تكمن الصعوبة في أننا في كثير من الأحيان لا نستطيع أن نبدأ في تخيل المواهب والإمكانات التي تكمن في داخلنا. ونتيجةً لذلك، ليس من السهل علينا وضع غاية شخصية تعكس أعلى وأفضل نسخة من أنفسنا.

وبدلًا من ذلك، فإننا نسارع إلى فرض حدود على أنفسنا. ونقول: «لا، هذا حلم صعب. لن أتمكن من فعل ذلك أبدًا».

لمَ نفعل هذا؟

• لأنه من الأسهل والأكثر راحة أن نفرض حدودًا على أنفسنا بدلًا من البدء في تحقيق أحلامنا. عندما نقول لأنفسنا إن هذا شيء مستحيل، يمكننا أن نشعر بالارتياح قليلًا، لأن الأمر الآن أصبح خارج أيدينا.

قصة تشجيعية

نشأت ناتاشا مع عائلة من الفنانين. وعندما كانت طفلة، انتقلت مع والديها

وإخوتها من مدينة إلى أخرى. لقد غيرت المدارس بشكل متكرر وكثيرًا ما تغيبت عن الفصول الدراسية.

وعلى الرغم من ذلك، كانت طالبة جيدة. وفي أحد الأيام، عندما كانت سنواتها الدراسية على وشك الانتهاء، طُلب منها أن تكتب مقالًا بعنوان: كيف تتصورين مستقبلك؟

حينها شعرت ناتاشا بالسعادة، فمنذ أن أصبحت تدرك العالم من حولها، حلمت بأن تصبح مهندسة معمارية. لذلك كتبت عدة صفحات تصف حلمها. وكانت رؤيتها واضحة وضوح الشمس في ذهنها. حتى إنها رسمت مشروعها الأول: منزل رائع به حوض سباحة ومنتجع صحي. وعندما سلمت عملها، كانت عيناها مشرقتين وكان لديها ترقب سعيد.

تسلّمت ناتاشا المقال مرة أخرى بعد بضعة أيام، وكانت متأكدة من أنها ستحصل على درجة **ممتاز**، لكنها صُدمت عندما رأت **راسب**.

وقد قدمت لها المعلمة التعليقات بعبارات واضحة: بالنسبة إلى شابة مثلها، فإن هذه الخطط غير واقعية على الإطلاق، كما أن مجال الهندسة المعمارية يهيمن عليه الذكور، وناتاشا تنحدر من عائلة فقيرة، فكيف يمكن أن يكون لديها المال لدفع الرسوم الدراسية في الكلية؟

لذا نصحتها المعلمة أنه من الأفضل أن تسعى إلى الحصول على مهنة «معقولة» وتبحث عن وظيفة «محترمة» بعد المدرسة.

ولأن درجاتها كانت جيدة، قدمت لها المعلمة عرضًا غير عادي، وهو أنها إذا قامت بمراجعة مقالها وجعلته أكثر واقعية، فإنها ستغير الدرجة التي أعطتها لها.

كانت ناتاشا في حيرة: الحصول على راسب من شأنه أن يخفض درجتها النهائية بشكل كبير.

ماذا كان من المفترض أن تفعل؟

فقررت أن تسأل والدتها.

قالت لها والدتها: «إنه قرار مهم للغاية. لا أريد أن أتدخل فيه. يجب أن يكون الأمر متروكًا لك وحدك. إنه حلمك بعد كل شيء».

ومرت الأيام، وجاء الموعد النهائي لتسليم المقال الجديد، فذهبت ناتاشا إلى معلمتها وقالت: «شكرًا لك على العرض، لكنني لا أريد أن أتخلى عن حلمي. أشعر أنني يجب أن أحاول على الأقل. يمكن أن تظل الدرجة كما هي، وسأحتفظ بالحلم الذي حلمت به طوال حياتي».

وها قد حققت ناتاشا هذا الحلم. وهي اليوم مهندسة معمارية تعمل مع عملاء دوليين.

أنت أيضًا يمكنك أن تفعل ما فعلته ناتاشا. سيساعدك التمرين الموجود في

الصفحة التالية على وضع الأساس للتخلي عن الحدود التي فرضتها على نفسك.

***

«يولد كل حلم كبير بعقل شخص حالم، تذكر دائمًا أنك تمتلك القوة، والصبر، والعاطفة في داخلك للوصول إلى النجوم، أو تغيير العالم».

- هاريت توبمان

«إمكانية تحقيق الحلم هي التي تجعل الحياة مثيرة للاهتمام».

- باولو كويلو

ماذا كنت ستفعل لو...؟

معظم الحدود التي تعيقنا موجودة فقط في رؤوسنا. ففي سنوات الدراسة مثلًا -إن لم يكن قبل ذلك- غُرس فينا أنه يجب أن نكون حكماء وعمليين وقبل كل هذا أن نكون واقعين. ولكن في الحقيقة، نحن قادرون على تحقيق أكثر بكثير مما نعتقد. لذا، في أثناء إجابتك عن السؤالين التاليين، حاول التخلص من القيود التي فرضتها على نفسك وأطلق العنان لخيالك.

تخيل أن تمتلك ضمانة بأنك لن تفشل. ماذا ستفعل في حياتك؟

....

....

....

....

....

إذا لم يكن عليك القلق بشأن كسب العيش، فكيف ستقضي وقتك؟

....

....

....

....

....

التغلب على الحدود التي فرضتها على نفسك

إن الحدود التي نفرضها على أنفسنا تشبه القفص الذي نحبس فيه أنفسنا عن طيب خاطر. والخبر السار هو أنه من الممكن لأيٍّ منا أن يتغلب على هذه الحدود. قد تجد الطريقة التالية مفيدة بشكل خاص.

العودة إلى مرحلة الطفولة

غالبًا ما نجد أعلى وأفضل نسخة منا كامنة في أحلام طفولتنا. دعنا نأخذ القصة التالية التي رواها لي أحد زملائي في فرانكلين كوفي كمثال.

الانبهار بالفضاء الخارجي

قبل عدة سنوات، في إحدى الندوات، التقيت برجل رُفض من وظيفة الرئيس التنفيذي في مجال الطيران. لقد أحب وظيفته وقضى معظم حياته في هذا المجال. وبينما نتحدث، كانت خيبة أمله واضحة. لقد كان متأكدًا من أنه سيحصل على الوظيفة. والآن هذا ما حدث.

فسألته: كيف أصبحت مهتمًا بالسفر إلى الفضاء؟ لمعت عيناه وظهرت ابتسامة على وجهه. أخبرني أنه عندما كان في الرابعة من عمره كان يقف وينظر إلى السماء في حديقة والديه ويتساءل عما إذا كان البشر سيصلون إلى الفضاء يومًا ما. لقد

أسرت عجائب السفر إلى الفضاء عقله الصغير، ونما اهتمامه بعلم الفلك مع تقدمه في السن. لذا، تلقى دروسًا في العلوم في المدرسة الثانوية وتفوق في شهادته في هندسة الطيران. وانطلقت مسيرته المهنية بسرعة مع انتهاء دراسته. ورغم كل هذه الإنجازات، كانت صدمته كبيرة لعدم حصوله على منصب الرئيس التنفيذي. كانت

هذه مفاجأة لم يضعها في الحسبان على الإطلاق.

لذلك أخذ إجازة لحضور أسبوع القيادة لدينا، حيث سعى للحصول على إجابات لبعض الأسئلة المهمة.

* ما الهدف من حياتي؟

* اليوم هو أول يوم فيما تبقى من حياتي. ماذا أريد أن أفعل بالوقت المتبقي من حياتي؟

* هل يجب أن أشتري مزرعة في مونتانا وأترك كل شيء ورائي؟

* هل من الجيد أنني لم أحصل على وظيفة الرئيس التنفيذي التي حلمت بها؟

* ما الذي أردت دائمًا أن أفعله؟ ماذا كنت أحلم عندما كنت طفلًا؟

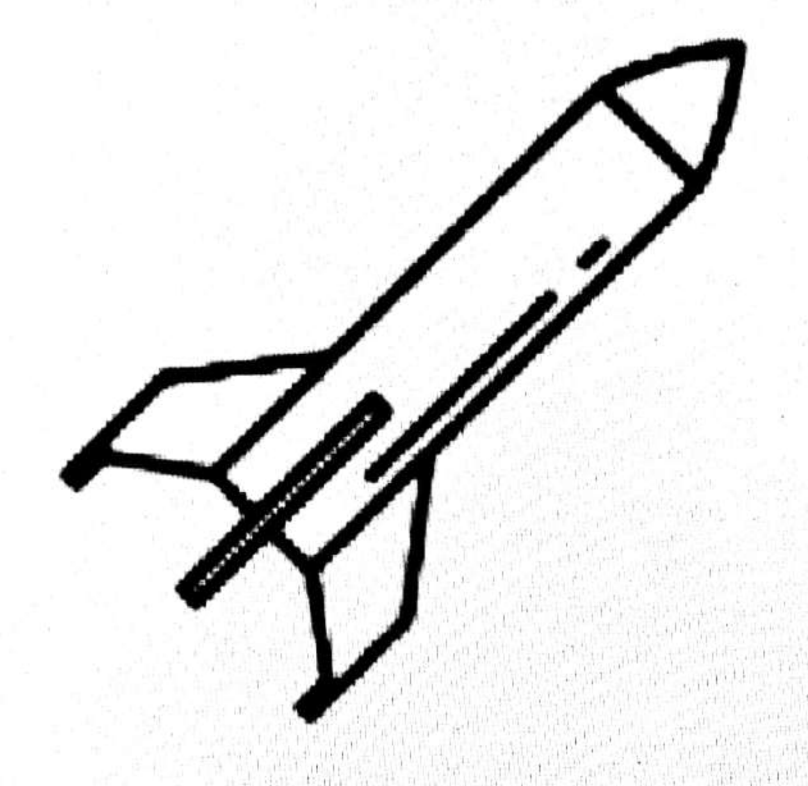
* ماذا يمكنني أن أفعل لإثراء حياة الآخرين؟

* ما الذي يمكنني فعله ليكون العالم أفضل قليلًا، وأكثر جمالًا، ويستحق العيش فيه؟

وبعد بضعة أشهر، ظهر اسمه في الصحافة: لقد تم تعيينه مديرًا جديدًا لوكالة ناسا بواسطة رئيس الولايات المتحدة، فهو لم يعد يعمل في قطاع الفضاء فحسب، ولكنه الآن يدير كل ما يحدث في الفضاء. ومن خلال إشرافه على الأنشطة التي تقوم بها دول العالم، أكد على استمرار تقدُّم البشرية في مجال استكشاف الفضاء وقدرتها على الاستفادة منه.

وفي النهاية، كان عدم حصوله على الترقية هو ما دفعه للتعرف على نفسه حقًّا، فقد منحه الشجاعة والحافز اللازمين لتحقيق حلم طفولته.

«غزو الفضاء الخارجي، والذهاب في مغامرات، وإنقاذ الأرواح، وإحداث فرق»، هذه الأشياء التي نحلم بها كأطفال تأتي من أعماقنا. وتبقى هذه الرغبات بداخلنا مع تقدمنا في السن. ومع ذلك فإننا نقمعها، لأننا...



* فرضنا على أنفسنا حدودًا تعيقنا.

* سمحنا للآخرين أن يثبطوا عزيمتنا.

* نسعى لإرضاء الآخرين.

* نعتقد أنه يجب علينا الالتزام و«البقاء في مسارنا».

* شعرنا براحة شديدة في منطقة راحتنا، ونخشى الفشل.

يعد تطوير بيان الغاية الشخصية فرصة مثالية لإنعاش أحلام الطفولة. امتلك الشجاعة لكتابتها في غايتك واجعلها جزءًا من رؤيتك في الحياة.

رحلة إلى طفولتك

ماذا كنت تحلم عندما كنت طفلًا؟ ماذا كنت تريد أن تكون عندما تكبر؟

كاتبًا؟ طيارًا؟ رياضيًا محترفًا؟

طبيبًا بيطريًا؟ رائد فضاء؟

لا تفكر في الأمر طويلًا، وإنما

اكتب بشكل عفوي ما يتبادر إلى ذهنك.

أحلام طفولتي:

....

....

....

....

....

أيٌّ من أحلام طفولتك ترغب في دمجه في غايتك الشخصية؟

....

....

....

....

....

اطلب الدعم ممن يعرفونك جيدًا

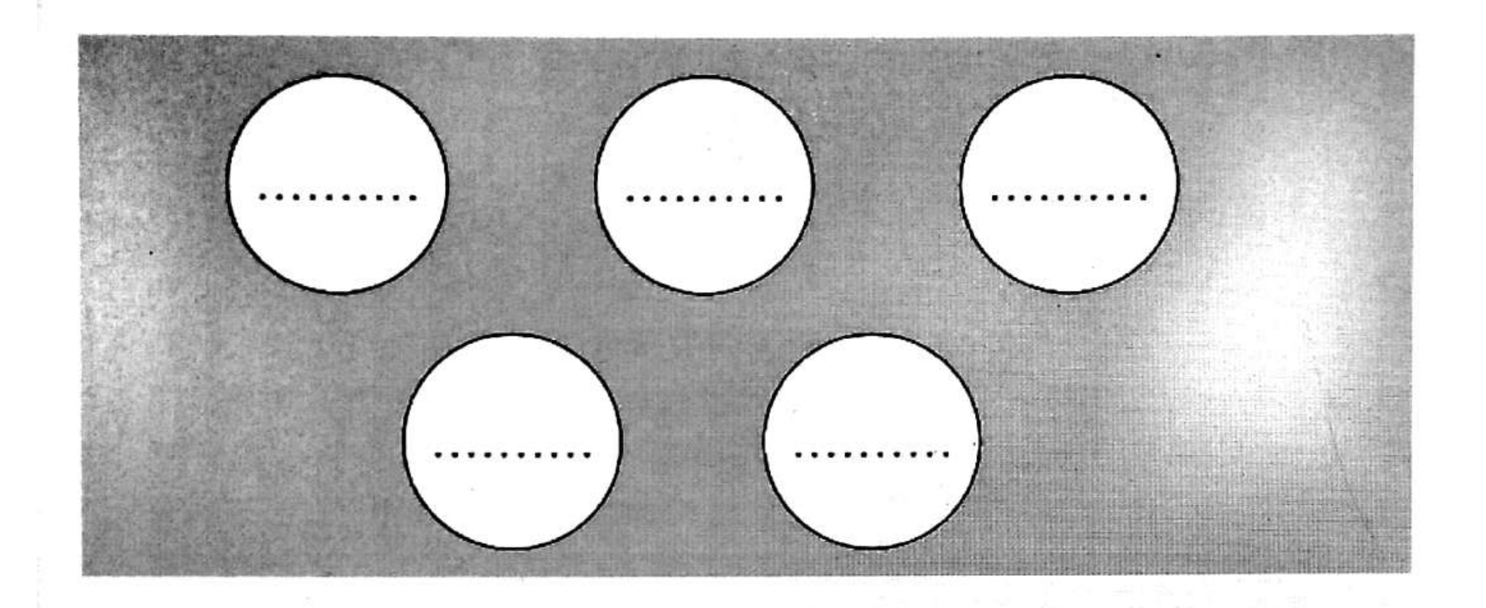
الطريقة الثانية للتغلب على الحدود التي فرضتها على نفسك هي طلب الدعم من الأشخاص المقربين منك. هل يمكنك التفكير في شخص تثق به وتعجب بشخصيته؟

شخص يعرفك جيدًا ويؤمن بك وتقدر نصيحته؟ يمكن أن يكون معلمًا أو مدرسًا سابقًا أو مدربًا من صالة الألعاب الرياضية الخاصة بك أو جدك. ما يهم هو أن هذا الشخص يكون لديه خبرة حياتية كافية لتقييم قدراتك والمسارات الممكنة.

قد يكون هناك العديد من الأشخاص الذين تنطبق عليهم هذه المعايير. فكر من هم أفضل الأشخاص، ثم اطلب دعم ثلاثة أو أربعة منهم. اشرح لهم مفهوم بيان الغاية الشخصية وأخبرهم بأنك تعمل على غايتك الخاصة. كلما تمكنت من البدء

في الاعتماد على هذا الدعم بشكل أسرع، كان أفضل. ابدأ بكتابة أسماء الداعمين المحتملين في الدوائر التالية.

الأشخاص الداعمون



-١٠- استخدِم خيالك

عندما يتعلق الأمر بالتغلب على الحدود التي فرضناها على أنفسنا وإنشاء بيان غاية شخصية، فإن أحد أهم الأسس التي نمتلكها هو خيالنا. ويتكون الخيال في المقام الأول من الجانب الأيمن من الدماغ. ونتيجةً لذلك، عندما تفهم كيفية الاستفادة من قدرات الجزء الأيمن من الدماغ، فسوف تعزز بشكل كبير قدرتك على تطوير غاية شخصية ذات معنى. إن فكرة الوصول إلى هذا الجانب عن قصد تنبع مما يسمى **بنظرية هيمنة العقل.**

وتنص النظرية على أنه بينما نستخدم جميعًا نصفين من الدماغ كل يوم، هناك نصف واحد فقط يميل إلى السيطرة علينا.

هل يسيطر عليك الجزء اليمين أم اليسار من الدماغ؟

تعتمد كيفية تفاعلنا مع الأشياء من حولنا إلى حد كبير على النصف الذي يأخذ زمام المبادرة في عقولنا:

الدماغ الأيسر	الدماغ الأيمن
يعمل بطريقة منطقية ولفظية	يعمل بطريقة بديهية ومبتكرة
يفضل الكلمات	يفضل الصور
يهتم بالتفاصيل	ينظر إلى الصورة كاملة
يحلل المعلومات	يجمع المعلومات
يتحكم في التفكير التسلسلي	يتحكم في التفكير المتزامن
شعور أكبر بالوقت	شعور أقل بالوقت

نحن نعيش في عالم يسيطر عليه الجانب الأيسر في المقام الأول - عالم حيث الكلمات والأرقام والبيانات والحقائق والمنطق هو الذي يسود. وفي المقابل، يأتي الإبداع والحدس والعاطفة والعوامل الفنية في مرتبة منخفضة. ونتيجةً لذلك، فإن الكثير منا يكافح من أجل الاستفادة من قدرات الجزء الأيمن من دماغنا إلى أقصى

حد. ولأن الجزء الأيمن من الدماغ يتحكم في قدرتنا على التخيل، فإننا نكافح أيضًا من أجل تطوير صورة واضحة ورؤية واثقة لما نريد أن نكون عليه ونفعله. والخبر السار هو أن هناك طريقة فعالة جدًا لإطلاق العنان لقوة دماغك الأيمن، **باستخدام قوة التخيل.**

فن التخيل

كان الدكتور تشارلز جارفيلد مؤلفًا للعديد من الدراسات حول أعلى مستويات الأداء في الرياضة والأعمال. ومن أهم النتائج التي توصل إليها:

- **جميع الأشخاص ذوي الأداء العالي تقريبًا لديهم قدرات خيالية ممتازة، سواء كانوا رياضيين أو رجال أعمال أو مديرين.**

فإنهم قبل أن يفعلوا أي شيء، يتصورونه ويتخيلونه في أذهانهم - وصولًا إلى أصغر التفاصيل. ويستخدمون دماغهم الأيمن لرؤية الأشياء والشعور بها وتجربتها في أفكارهم. أي أنهم ملتزمون بالعادة الثانية:

يتصورون الغاية في أذهانهم منذ البداية. أنت أيضًا يمكنك الاستفادة من هذه العادة. إنها تعمل بفعالية في جميع مجالات الحياة - سواء كان الأمر عبارة عن خطاب مهم، أو عرض تقديمي مهم للمبيعات، أو مناقشة صعبة، أو التحدي اليومي المتمثل في السعي لتحقيق هدفٍ ما تذكّر:

- **كلما احتجت إلى ذلك، يمكنك تخيُّل الموقف بوضوح وحيوية للمساعدة في تسهيل الطريق إلى هدفك. فمن خلال تخيل الموقف، تجعله مألوفًا بالنسبة إليك. لذلك عندما تحاول تجربته في الواقع، لن يكون غريبًا عليك. إذ إنه فقد قدرته على إزعاجك وإبعادك عن اللعبة.**

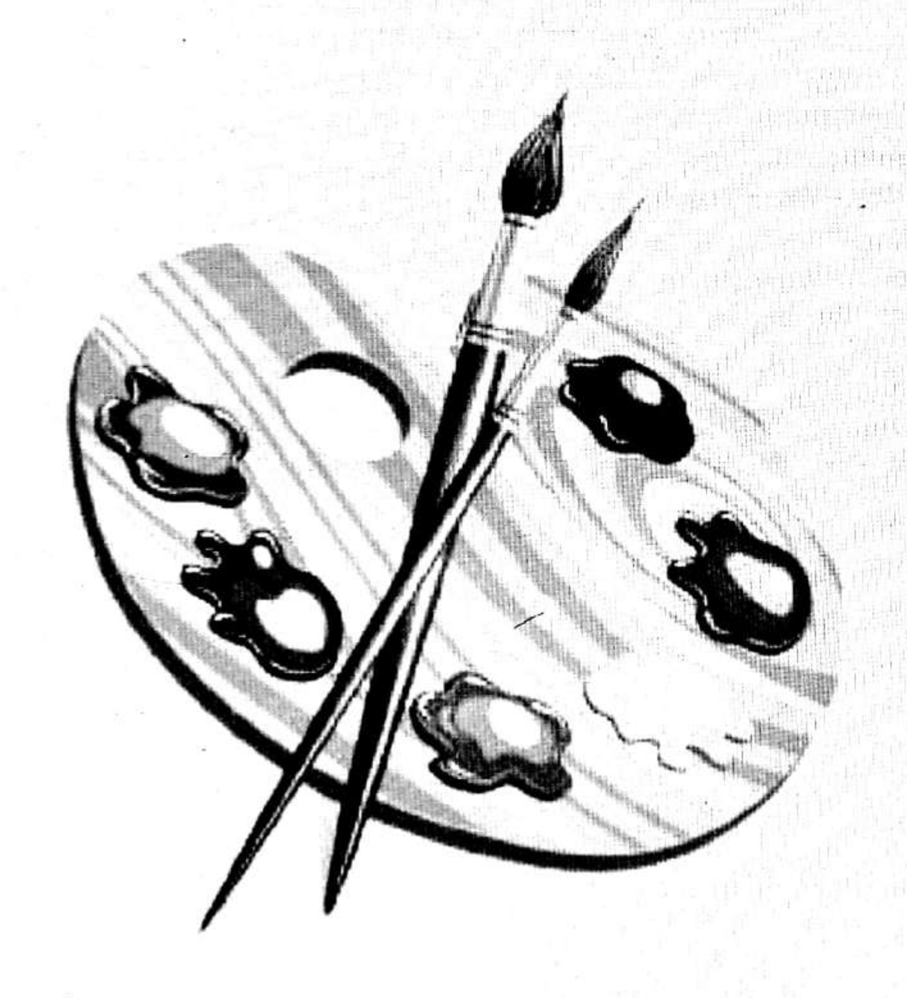
ربما تتساءل عن علاقة هذا بوضع خطة حياتك الشخصية. وهنا يجلب فن التخيل فائدتين مهمتين:

١. يسمح لك ببلورة رؤيتك لما تريد أن تكون عليه وما تريد حقًا أن تفعله. ربما تتذكر أنك قمت بفعل ذلك من قبل في أحد التمارين الموجودة في هذا الكتاب. فمن خلال

تخيل عيد ميلادك الثمانين، تكون قد رسمت صورة حية وملموسة لكيف تريد أن تنتهي حياتك.

ولاحقًا في هذا الكتاب، سيُطلب منك البدء في كتابة بيان الغاية الشخصية على الورق. لذا قبل متابعة هذه الخطوة، ارجع إلى الصفحة ٢٧ وانظر مرة أخرى إلى نتائج التمرين. كرره، إذا أردت. فكلما تمكنت من تخيل هذا اليوم في مستقبلك بدقة أكبر، حصلت على تفاصيل أكثر عندما تصل إلى مرحلة الكتابة.

٢. سيساعدك التخيل أيضًا على تنفيذ خطة حياتك على أرض الواقع، والبقاء صادقًا مع قيمك ومبادئك، وتحقيق أهداف حياتك. وسيوضح المثال التالي كيف يمكن أن يكون التخيل أداة قيمة.



هل أنت جاهز؟

لتحقيق أهداف وأحلام حياتك، لا يكفي وضع خطة للحياة فحسب. إذ يجب عليك أن تسأل نفسك أيضًا:

هل أنا على استعداد لتوجيه نفسي -على المستويين الخاص والعام- بطريقة تتوافق مع خطتي، وبالتالي مع قيمي ومبادئي؟

لأنه إذا تمت صياغة غايتك الشخصية بنيات صادقة، فقد تكون مفيدة لإحداث تغييرات إيجابية هائلة في جميع مجالات حياتك. وفيما يلي قصة واقعية كتبها صديق جيد توضح كل ما هو ممكن.

أب جديد

ما يلي هو وصف موجز لقصة حياتي وخطتي الشخصية.

لقد كانت خبرتي المهنية في العلاقات الإنسانية وعلم النفس. وبالنظر إلى ذلك، قد تعتقد أنني سأكون مؤهلًا لأكون أبًا صالحًا وأبني حياة أسرية سعيدة.

ولكن الحقيقة هي أنني كنت شخصًا ناقدًا للغاية. وجدت نفسي أشير إلى أخطاء الآخرين دون تفكير للحظة. عندما أعود إلى المنزل في المساء بعد العمل، ألاحظ على الفور وجود موسيقى عالية أو كمية صغيرة من صلصة البيتزا على طاولة الطعام، وألاحظ أيًا من أطفالي لم يرتب غرفته، أو يرتب سريره، أو يقوم بواجباته المدرسية، وكنت أسرد كل تجاوزات الأطفال دون شفقة.

ولكن عندما بدأت أفكر في بيان الغاية الشخصية، وبحثت عن أمثلة إيجابية تلهمني، قادني بحثي إلى فقرة للمؤلف الاسكتلندي روبرت لويس ستيفنسون، حيث قال مؤلف الرواية الكلاسيكية المشهورة عالميًا **جزيرة الكنز** في أثناء تأمله في مسألة مهمة الإنسان الأساسية في الحياة:

- **«أن أكون صادقًا ولطيفًا... وأجعل العائلة بأكملها أكثر سعادة بحضوري».**

لقد تركت هذه الجملة أثرًا كبيرًا في نفسي. كيف يمكنني التظاهر بأن عائلتي كانت سعيدة عندما أظهر الأخطاء باستمرار في كل شيء وكل شخص؟

وكان هذا هو تأثير الاقتباس الذي قررت استخدامه لتوجيه خطتي الشخصية. لقد عقدت العزم على التوقف عن انتقاد الآخرين باستمرار والاهتمام فقط بالأشياء غير

الصحيحة. وبدلًا من ذلك، سعيت إلى بذل كل ما في وسعي للتأكد من أن وجودي يجعل عائلتي سعيدة وراضية.

ها هو بيان غايتي:

أقترب من حياتي بطريقة مدروسة ومقصودة. ويعتمد كل ما أفعله وأقوله على المبادئ. لذا، أتعامل مع الآخرين بالرحمة واللطف والإنصاف. وأتعامل مع التحديات اليومية التي أواجهها بالطاقة والإبداع وروح الدعابة. أستمتع بعملي، ولكنني أخصص أيضًا وقتًا للاسترخاء وممارسة الرياضة والقراءة، وقبل كل شيء، للعائلة.

عائلتي هي أهم شيء في حياتي. أساهم في الحياة العائلية بطريقة تثري حياة الأشخاص الأقرب إليّ. أبقى هادئًا عندما تحدث الحوادث وعندما تحدث الأخطاء. امنح الأطفال ردود أفعال تقديرية وحبًا ودعمًا:

أريد أن تكون عائلتي سعيدة عندما نقضي الوقت معًا.

هذا هو بيان غايتي الشخصية - مجموعة المبادئ التي أعيش حياتي بموجبها الآن. وفي وقت ما بعد إنشاء هذه الغاية، طلبت من عائلتي قراءتها. فقال لي ابني الأكبر مبتسمًا بعد أن انتهى من قراءتها:

- **«الآن أفهم لماذا تغير أبي فجأة. فقد أعطتنا خطة أبي الشخصية أبًا جديدًا».**

الحماس لتنفيذ بيان غايتك

كيف استطاع الأب في قصتنا أن ينفذ بيان خطته الشخصية ويتخلص من عاداته السيئة ويصبح له حضور فعال في عائلته؟ دعونا نعود مرة أخرى إلى فن التخيل. لنفترض أنك مثل الوالد في قصتنا: أنت تحب أطفالك أكثر من أي شيء آخر. ولنفترض أيضًا أن إحدى القيم في غايتك الشخصية هي أن تكون أبًا أو أمًا محبة. ومع ذلك، في الحياة اليومية، تواجهك مشكلة رد فعلك المبالغ فيه. فما الذي تستطيع القيام به؟

- **استخدم قوة التخيل في دماغك الأيمن لإنشاء «كلمات تؤكد على ما تريد».**

اكتب هذه الكلمات على الورق. وسيساعدك هذا على التمسك بأعمق قيمك ومبادئك حتى في أثناء تحديات الحياة اليومية.

الكلمات التأكيدية الجيدة يجب أن تتمثل في ٥ محاور رئيسية:

- **شخصية**
- **إيجابية**
- **تحدث في الحاضر**
- **مرئية**
- **عاطفية**

يمكنك مثلًا أن تكتب:

«من المهم جدًّا بالنسبة إليّ (على المستوى العاطفي) أن أستجيب (بشكل شخصي) (في الوقت الحاضر) بالحكمة والحب وضبط النفس (بطريقة إيجابية) عندما أدرك أن أطفالي يسيئون التصرف».

يمكنك تصور التأكيدات الخاصة بك بالقدر الذي تحتاج إليه. على سبيل المثال: خذ بضع دقائق كل يوم لتخيل موقف حيث يسيء طفلك التصرف. ابحث عن مكان هادئ وغير مزعج وتخيل كل شيء بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. اشعر بالكرسي الذي تجلس عليه، والأرضية تحت قدميك، والنعومة المريحة لسترتك. انظر إلى تعبيرات وجه ابنك أو ابنتك، استمع لنبرة صوتهم. كلما تخيلت التفاصيل بشكل أكثر وضوحًا وحيوية، واجهت الموقف بشكل أفضل، وحينها سيتم تقليل دورك كمتفرج.

وبمجرد أن تنغمس تمامًا في المشهد، تخيل أطفالك يفعلون شيئًا من شأنه أن يتسبب في تسارع نبضات قلبك وتراكم الغضب بداخلك. لذا بدلًا من تصور رد فعلك المعتاد، تخيل نفسك تتعامل مع الموقف بنفس الحب والحكمة وضبط النفس كما وصفته في كلماتك التأكيدية.

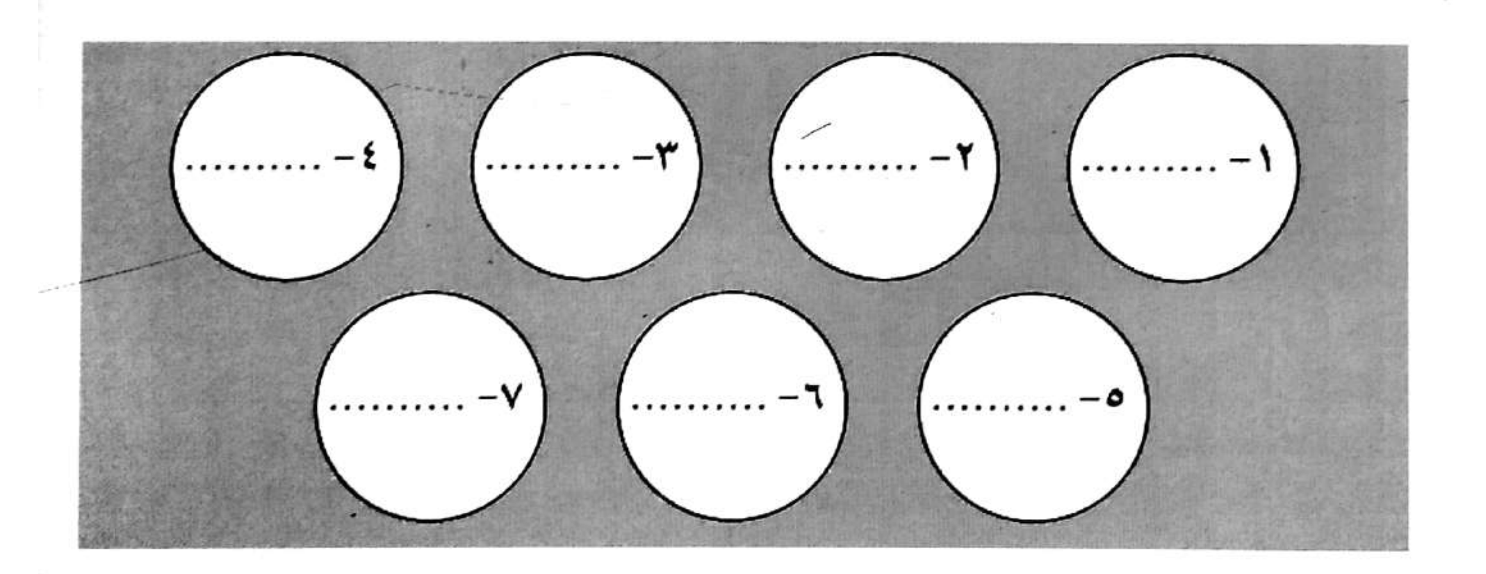
التخيل يتمثل في العيش في وئام مع قيمك ومبادئك

يعد التخيل وكلمات التأكيد من الأدوات القوية لكتابة البرنامج والنص الخاصين بك: البرنامج الذي يتوافق مع قيمك ومبادئك وغايتك. ومع استخدامك لهذه الأدوات،

ستجد أن سلوكك يتغير تدريجيًا يومًا بعد يوم. وسوف تترك وراءك النص الذي كتبه لك والداك أو مجتمعك أو جيناتك أو بيئتك. وبدلًا من ذلك، ستعيش وفقًا لروايتك الشخصية والنص الذي ينشأ من نظام القيم الخاص بك.

من المستفيد من بيان غايتك الشخصية؟

يوضح المثال السابق أن بيان الغاية الشخصية له تأثير واسع النطاق. فإنه لا يجلب التغيير الإيجابي عليك فحسب، وإنما على من حولك أيضًا. اكتب الآن من يمكنه أو ينبغي له الاستفادة من بيان غايتك -أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو المعارف، أو الأشخاص في العمل- وفكر مليًا في من تريد منحه الأولوية. اكتب الأسماء في الدوائر أدناه. ومرة أخرى، الأقل هو الأكثر؛ حدد سبعة أشخاص مهمين بشكل خاص في حياتك. وبالطبع، يمكنك أيضًا تجميع عدة أشخاص معًا تحت مصطلح شامل (على سبيل المثال، الزملاء أو الموظفون أو أعضاء الفريق).



ما الذي يعترض طريقك؟

من الواضح أن بيان الغاية الشخصية يجلب لنا فوائد مهمة، كما يجلب الفوائد للناس من حولنا أيضًا. وعلى الرغم من ذلك، فإن الكثير منا يهمل كتابته.

لمَ هذا؟

فيما يلي الأعذار الأكثر استخدامًا لعدم القيام بالأمر.

العذر: سأفعل ذلك لاحقًا

يجد الكثير من الناس أن فكرة بيان الغاية الشخصية فكرة نبيلة، حيث يعتقدون بصدق أنه سيكون أمرًا جيدًا للقيام به. ولكن لأنه لم يُطلب منهم صراحة، فإنهم يؤجلونه باستمرار. على سبيل المثال، يقولون: «إنه مجرد شيء إضافي في قائمة المهام. هناك أشياء أخرى أكثر أهمية الآن. سأجد وقتًا لخطتي في وقت ما، إنها ليست عاجلة على الإطلاق. ليس من الضروري أن تكون جاهزة بحلول تاريخ معين. لا أحد يدفعني لفعلها. وليس هناك ساعة محددة».

الحل:

غالبًا ما يتم تأجيل الأمور المهمة بسبب الأمور العاجلة. وإذا أردنا تحقيق أهدافنا، فعلينا تغيير هذه الفكرة. تذكَّر دائمًا العادة الثالثة:

«افعل الأشياء المهمة أولًا».

• لقد تطرقت بداية هذا الكتاب بإيجاز إلى أهمية هذه العادة. ولجعل غايتك أولوية قصوى، حدد موعدًا نهائيًا تنوي إكمالها بحلوله. حدد وقتًا في يومياتك للعمل عليها؛ خذ مواعيد الغاية الشخصية على محمل الجد مثل اجتماعات العمل، امنح نفسك ما يكفي من الوقت، وتذكَّر أن الغاية لا يمكن كتابتها ببساطة. لذا، مع كل «موعد»، يجب عليك الذهاب إلى مكان هادئ للعمل على غايتك في سلام وهدوء. اكتب التاريخ الذي تريد أن تكمل غايتك فيه في المربع الموجود بالصفحة التالية.

سوف أنتهي من خطتي الشخصية في... ....

للتأكد من الالتزام بالتواريخ، جرب خدعة بسيطة، أخبِر شخصًا تثق به أنك ستنتهي من بيان غايتك الشخصية بحلول هذا التاريخ. واطلب منه أن يذكرك قبلها بعشرة أيام. وسيعطيك هذا حافزًا إضافيًا للانتهاء في الوقت المحدد.

العذر: لن أتمكن أبدًا من الالتزام بها.

عندما نقوم بصياغة غاية شخصية، نقول ببساطة: «هذا ما أريد أن أكون عليه. هذه هي القيم والمبادئ العليا. وهذا ما أريد أن تقوم عليه حياتي». وبطبيعة الحال، نقارن ذلك بواقعنا الحالي، وغالبًا ما نجد أنه لا يوجد تطابق كبير بين الاثنين.

فيؤدي عدم التطابق إلى شعور العديد من الأشخاص بعدم الارتياح - ونتيجة لذلك، يؤجلون وضع خططهم الشخصية. ويعتقدون أن هذه الغاية لن تؤدي إلا إلى جعل عدم التطابق المذكور أعلاه يكون أكثر وضوحًا.

الحل:

• مما لا شك فيه أنه من غير المريح الاعتراف بأن واقعك الحالي لا يتوافق مع ما تريده. لكن العبقرية في إنشاء غاية شخصية تكمن في منحك الفرصة لتعديل كل الأشياء. لذا، قرر أخيرًا ترك الماضي. شيئًا فشيئًا، ويومًا بعد يوم، سيساعدك بيان غايتك الشخصية على سد الفجوة بين رغباتك والواقع.

العذر: لدينا في العمل بيان لخطة الشركة، لكنه لا يمثل أي شيء.

تمتلئ معظم خطط الشركات بنفس الكلمات الرئيسية المألوفة: الاحترام والتقدير والثقة والاستدامة وتوجيه العملاء. بالإضافة إلى ذلك، تركز جميعها تقريبًا على الأشخاص. وبطبيعة الحال، هذا ليس خطأً في حد ذاته، لكن المشكلة هي أن بيان الغاية يجعل معظم خطط الشركات قابلة للتغيير، ومن ثم، يقرأها الموظفون ولا يجدون ما يعودون إليه. ومن الناحية العملية، تختزل هذه الخطط إلى كلام يصدر من مجلس الإدارة للموظفين. أو ربما لا تكون موجودة على الإطلاق.

فلا تكون خطة الشركة ناجحة إلا إذا شارك الموظفون سابقًا في تطورها. عندما يتم إعطاء الموظفين الفرصة لإبداء آرائهم، فإنهم يتفاعلون مع الغاية الناتجة، ويساعدون في الحفاظ على القيم الموجودة فعليًا في عملهم اليومي.

الحل:

الغاية الشخصية ليست موصوفة لك أو مفروضة عليك من قِبل الآخرين. إنها مصنوعة بيدك، بدايةً من الفكرة الأولى إلى المسودة النهائية. لذا، عليك أن تقرر ما يُكتب في غايتك.

أنت فقط من يقرر القيم والمبادئ والأهداف التي يجب تضمينها. وبالنظر إلى ذلك، لا يمكن أن تتم المقارنة بين غايتك الشخصية وخطة الشركات. فعندما تقوم بإنشاء غايتك، فالأمر يتعلق بك حقًا، وستدرك أن تنفيذها يأتي بشكل طبيعي، وأنك تستمتع بها كثيرًا.

• توصية بالقراءة: هل تريد أن تعرف كيفية إنشاء بيان خطة للشركات من شأنه أن يصنع فارقًا؟ تحتوي الطبعة الكلاسيكية من كتابي **العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية** على عدد من الأفكار والنصائح والاقتراحات العملية. ويمكنك العثور على مزيد من المعلومات في www.stephen-covey.de

ما المشكلة؟

بعض الأشخاص يمتلكون بيان الغاية الشخصية، لكنهم يفشلون في جعله موضع التنفيذ. لماذا؟

عندما تترك الغاية في أحد الأدراج لتمتلئ بالغبار، فعادةً ما يحدث ذلك نتيجةً لأحد الأسباب الثلاثة التالية:

١. بيان غايتك الشخصية «لا يتعلق بك»

كثير من الناس يحبون فكرة وجود غاية شخصية، ولكنهم ليسوا على استعداد للقيام بالفحص الذاتي الشامل الذي يتطلبه الأمر. وبدلًا من ذلك، فإنهم يتبنون أفكار شخص آخر على أساس أن بعض المحتوى قد ينطبق عليهم أيضًا.

ومن ثم، يبذل العديد من الأشخاص جهودًا إضافية لاقتباس خطة خاصة بشخص آخر تبدو مقبولة لهم. ومع ذلك، فإن هذه الغاية لا تنبع منهم ولا تشبههم لأنها لا تعكس أحلامهم ورغباتهم في الحياة، ولا تجعل أعينهم تضيء. ونتيجةً لذلك، لا يكون لها تأثير كبير في حياتهم.

• الغاية الشخصية ليست اقتباسًا جذابًا تقرأه بشكل عابر وتنساه بمجرد أن يدخل رأسك.

ليس هناك شك في أن تطوير الغاية الشخصية يتطلب قدرًا كبيرًا من العمل وتفكيرًا عميقًا واستعدادًا لمواجهة الأسئلة الصعبة. وربما تدرك أشياء تجد صعوبة في قبولها. وفي الوقت نفسه، فإن وضع بيان الغاية شخصية سيمكنك من اكتشاف الكثير من الأشياء التي تحبها في نفسك. والأمر يستحق هذا الجهد، لأن:

• بيان الغاية الشخصية سيرافقك في الحياة، ويمهد الطريق لتحقيق أهدافك وأحلامك.

٢. بيان الغاية الشخصية عبارة عن قائمة من الأهداف الصعبة

يقول لي بعض الناس: «حسنًا، لقد كتبت بيان الغاية الشخصية، لكنه لم يغير شيئًا حقًّا».

يحدث هذا عادةً بسبب أن هذه الخطط مليئة بالأهداف السطحية - أشياء يرغب الشخص في امتلاكها أو أماكن يرغب في زيارتها.

* «أريد أن أقود سيارة بورش».

* «أريد أن أملك حصانًا».

* «أريد شراء منزل على البحر».

* «أريد السفر حول العالم».

* «أريد أن أصبح مليونيرًا».

فإن هذه القائمة بمنزلة عائق أمام إطلاق العنان لإمكاناتنا الكاملة. لماذا؟

• بيان الغاية الشخصية ليس مجرد قائمة مرتبة من الأشياء التي يجب «الاستمتاع بها» أو «وضع علامة عليها». بل إنه يعكس مستوى أعمق بكثير من أنفسنا.

«سيارة رياضية، حصان، منزل لقضاء العطلات، رحلة حول العالم، حساب مصرفي».

إن امتلاك كل هذه الأشياء يمكن أن يكون بلا شك أمرًا رائعًا.

ولكن هل هذا يعني أن مهمة حياتنا وسعادتنا تعتمد عليها؟

في الواقع، إن الهوية والهدف والسعادة لها جذور أعمق بكثير. وهذه هي الفكرة الأساسية لبيان الغاية الشخصية.

٣. بيان الغاية الشخصية يتمحور حول نفسك فقط

يرتبط السبب الثالث ارتباطًا وثيقًا بالسبب الثاني. إذ إن السبب الثالث الذي يؤدي إلى فشل الغاية الشخصية هو أن تحتوي الغاية على أعمال ذات مصلحة ذاتية بحتة. وهذه الخطط عبارة عن مجموعة من الرغبات التي تخدم المصالح الذاتية.

على سبيل المثال:

«أريد أن أمتلك...».

«أريد أن أكون...».

«أريد أن أفعل...».

تشير الأبحاث التي أجريت على العقل إلى أدلة حول سبب عدم وجود أثر لهذه الخطط، حيث يُظهر عدد من الدراسات أن العقل البشري يربط أعمال الكرم ونكران الذات بالسعادة. هذا يعني:

• أن السعادة الحقيقية لا تأتي من التفكير في أنفسنا فحسب، وإنما تأتي مما نقدمه، وما نساهم فيه، وما ننجزه من أجل الصالح العام.

ومن المتعارف عليه أن الفيلسوف اليوناني **أرسطو** قال إن جوهر الحياة هو **«خدمة الآخرين وفعل الخير»**. لقد بدأ المجتمع يدرك على نحو متزايد أن خدمة الآخرين هي مفتاح السعادة. وكلما زاد عطاء الشخص، بدأ في العيش من أجل شيء

أكبر وأكثر أهمية من نفسه.

وفيما يلي مثال عظيم على ذلك.

نقطة التحول

لقد كان العمل التطوعي الذي قامت به حفيدتي شانون مع الأيتام في رومانيا هو ما أطلق شرارة نقطة تحولها المحورية. فبينما كانت الطفلة المريضة ترقد بثقة بين ذراعيها، أدركت شانون أنها لم تعد ترغب في أن تعيش حياة ترتكز على المصلحة الذاتية. قالت: «أريد أن أقضي حياتي في مساعدة الناس وجعل حياتهم أفضل».

نحن نكِن أقصى درجات الاحترام للأشخاص الذين يرغبون في العطاء؛ أولئك الذين يُحدِثون فرقًا في العالم وفي حياة الآخرين. العديد من هؤلاء الأشخاص ليسوا معروفين أو مشهورين. ومع ذلك، يشعرون بالسعادة، لأن الغرض من الحياة في نهاية المطاف ليس بناء مهنة أو تحقيق فكرة تعسفية عن «النجاح» أو جعل حياة الناس مليئة بأشخاص يتخذون قرارات بناءً على السؤال «ما الذي أحصل عليه؟».

وعلى العكس من ذلك، فإن الذين يبحثون عن محور حياتهم الحقيقي يسألون: «ماذا يمكنني أن أقدم؟ كيف أستطيع أن أصنع فرقًا في حياتي وفي حياة الآخرين؟».

• **«ليس عليك تغيير العالم ليكون لديك هدف». لقد أوضحت المعلمة مارين موريتسين هذه الفكرة بشكل مثالي عندما قالت: «معظمنا لن يفعل أشياء عظيمة أبدًا. ولكن يمكننا أن نفعل أشياء صغيرة بطريقة عظيمة».**

لماذا أتيت على هذه الأرض؟

ما الهدف الأسمى لوجودك؟

أن تعيش

وتحب

وتتعلم

وتقوم بتنفيذ الغرض من حياتك.

كيف تكتب الغاية الشخصية الخاصة بك؟

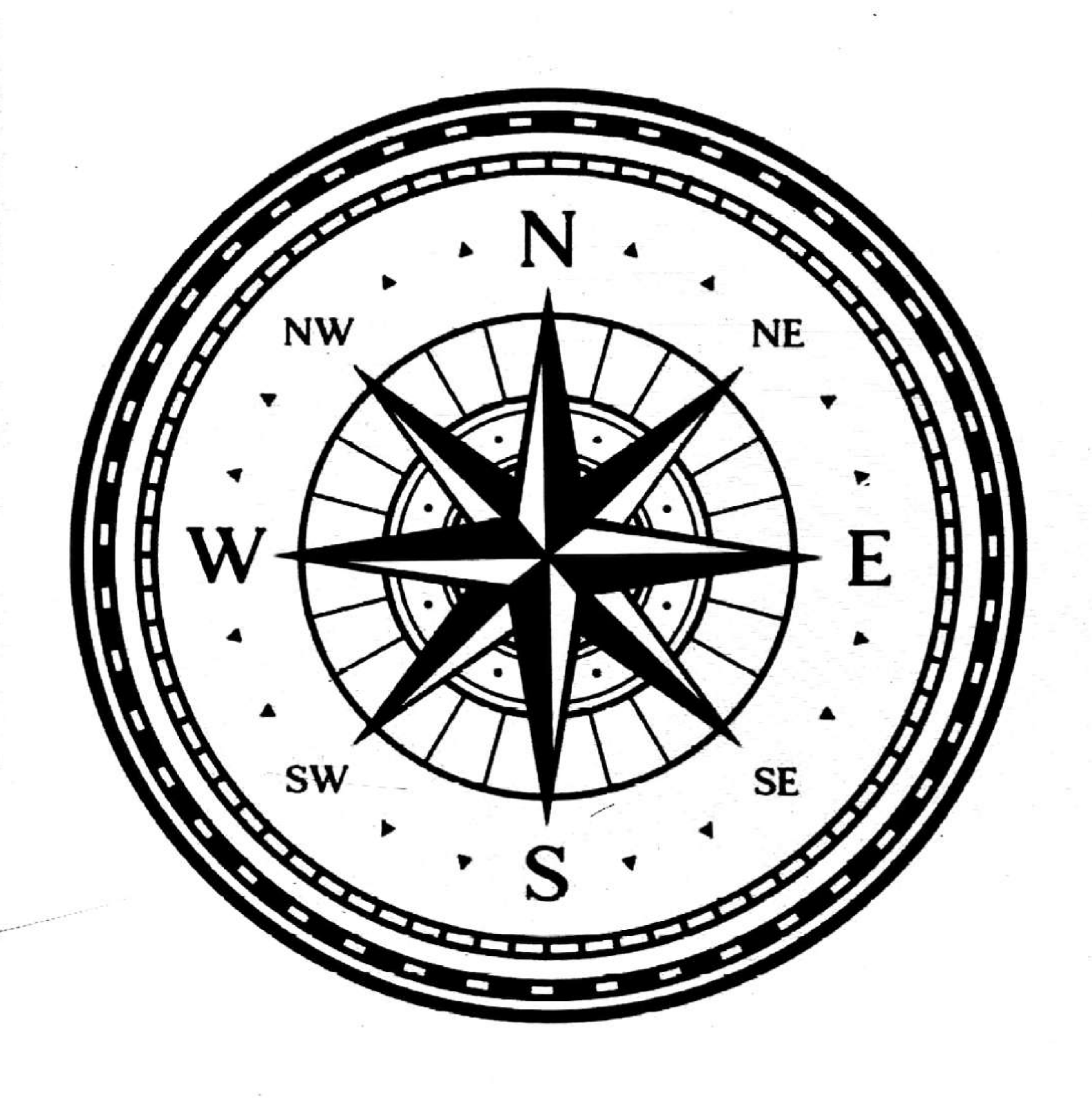
الآن، أصبحت تعرف ما المهم في بيان الغاية الشخصية.

لقد فكرت كثيرًا في خطبتك

وقدمت عددًا كبيرًا من الملاحظات القيمة.

وفي الخطوة التالية، سوف تتعلم كيفية البدء في وضع الغاية الشخصية على الورق.

دعنا نبدأ.


N
NW
NE
W
E
SW
SE
S

-١١- ما الذي يصنع بيان غاية عظيم؟

قبل أن تضع القلم على الورق، خذ بعض الوقت لتفحص العناصر الأربعة التي تميز بيان الغاية العظيم. وهي على النحو التالي:

الغاية الرائعة ليس لها حد زمني

من الناحية العملية، هذا يعني أنه يجب عليك صياغة غايتك بطريقة تجعلها مناسبة لمدة عشرين عامًا كما هي اليوم.

بالطبع، هذا لا يعني أنه لا يمكنك أو لا ينبغي لك تعديل الغاية بانتظام في المستقبل، بالعكس، إن هذا شيء جيد جدًا. ومع ذلك، يجب أن تظل الرؤية الشاملة لغايتك ثابتة مع مرور الوقت. ربما تفكر: «ماذا عن أهدافي؟»، «ألا تميل الأهداف إلى التغيير بمرور الوقت؟».

في حين أن الغاية يمكن أن تحدد أهدافك بالطبع، إلا أن الأهداف ليست محور تركيزها الأساسي أو الجوهري. لأن بيان الغاية مبني على شيء أكثر قيمة: المبادئ. الأهداف تعتمد على الوضع الحالي. أما المبادئ فهي أبدية وصالحة في كل وقت. وهي تنطبق على كل مكان وعلى جميع الأوقات، وتبقى معك مدى الحياة. وعلى هذا النحو، فإن بيان غايتك الشخصية -تمامًا مثل مبادئك- يجب ألا يكون له حد زمني.

تصف الغاية الرائعة الأهداف والطريقة التي ستتبعها لتحقيقها

يجب أن تحتوي غايتك ليس فقط على أهم أهدافك في الحياة، بل أيضًا على الأساليب التي تنوي اتباعها لتحقيق تلك الأهداف. ومن الناحية العملية، يعني ذلك تحديد القيم والمبادئ التي تساعد في تحقيقها. سيتم تقديم أمثلة لاحقًا في هذا الفصل لمساعدتك على فهم كيفية القيام بذلك.

يتضمن بيان الغاية الشخصية الرائعة على جميع الأدوار في حياتك

لقد سبق أن ناقشنا أهمية الأدوار الحياتية وحددنا أهم سبعة أدوار لديك. بغض النظر عن الطريقة التي تقرر بها في النهاية صياغة بيان غايتك الشخصية، فمن المهم

أن تعرف أنه يلخص جميع أدوار حياتك بطريقة أو بأخرى.

هذا لا يعني أنه يجب عليك ذكر كل دور بالاسم. ومع ذلك، يجب عليك التأكد من أن محتوى غايتك متوافق مع كل دور. إذا لم يكن الأمر كذلك، يجب أن تفكر مرة أخرى ما إذا كانت هذه الأدوار تعكس حياتك حقًّا، فلا يمكنك، على سبيل المثال، أن تدعي أنك تكرس حياتك لحماية البيئة بينما تساهم في نشاط إزالة الغابات المطيرة كعضو مجلس إدارة لشركة دولية كبيرة لإنتاج زيت النخيل. فإن هذين الدورين غير متناسقين إلى حد كبير.

بيان الغاية العظيم له غرض وتأثير

يجب أن يصف بيان غايتك الشخصية الغرض من حياتك والأثر الإيجابي الذي سيحدثه ذلك في الآخرين. أو، يمكن أن نستخدم كلمات هيلين كيلر:

- **«العديد من الناس لديهم فكرة خاطئة لما يشكل السعادة الحقيقية. فلا يتم تحقيق السعادة من خلال الإشباع الذاتي، ولكن من خلال الإخلاص في تحقيق غرض يستحق».**

أن تعيش، وتحب، وتتعلم، وتقوم بتنفيذ غرض حياتك

هذه القاعدة البسيطة مثيرة للتفكير وسهلة التذكر. ومع ذلك، فهي أكثر بكثير من مجرد مجموعة من الكلمات الجذابة، فهي تشمل كل ما يشكل كياننا. وهي دليل توجيهي بسيط وواضح يمكن الوصول إليه لعيش الحياة بنجاح.

أن تعيش

هذه النقطة تتعلق بجسدنا، احتياجاتنا الأساسية. وهذا يشمل كل ما يُسهِّل علينا البقاء: الأكل والشرب، وأن يكون لدينا سقف فوق رؤوسنا، وأن يكون لدينا المال لنعيش به. ويجب علينا جميعًا أن نضمن تلبية هذه الاحتياجات الأساسية. وفي الوقت نفسه، يشير مصطلح «العيش» إلى شيء آخر، فإنه يمثل الاستمتاع بحياتنا والولاء للأشخاص والأشياء التي نهتم بها حقًّا.

الحب

«الحب» يدور حول القلب. إنه يمثل علاقاتنا. وهل تتميز هذه العلاقات باللطف أو الاهتمام أو التسامح أو الاحترام أو الرعاية أو المساعدة؟

«الحب» يشير إلى الطريقة التي نتعامل بها مع بعضنا بعضًا. كبشر، كل واحد منا لديه حاجة عميقة إلى الرفقة، والتواصل، والقرب. ونريد أن نكون جزءًا من المجتمع؛ نريد أن نشارك حياتنا وقصصنا وتجاربنا.

التعلُّم

وهنا يأخذ العقل مركز الصدارة. تشير كلمة «التعلم» إلى الحاجة إلى البقاء فضوليين والاحتفاظ بتعطشنا للمعرفة حتى بعد بلوغنا سن الشيخوخة. لا ينبغي لنا أن نبقى ثابتين، بل يجب أن نستمر في التطور كأشخاص. وعلينا أن نساعد الآخرين على فعل الشيءِ نفسه والتعلم من تجاربهم. يجب علينا أن ندرك ونطور ونستخدم مواهبنا، ونحصل على التقدير للقيام بذلك.

تحقيق غرض حياتك

يتمحور هذا الجزء من الحكمة حول الروح. إن تحقيق هدف الحياة يعني القيام بالأشياء التي تهمنا حقًّا. إنه يجيب عن السؤال: «لماذا أنا هنا؟»، ويعني إشباع حاجتنا الداخلية لخدمة هدف أعمق، وتقديم مساهمة جديرة بالاهتمام، وإحداث تغيير من أجل الصالح العام. أو على حد تعبير ألبرت شفايتزر:

- **«أنا لا أعرف مصيركم، ولكن هناك شيء واحد أعرفه: الأشخاص الوحيدون الذين سيكونون سعداء حقًّا هم من بحثوا واكتشفوا كيف يخدمون بعضهم بعضًا».**

الاحتياجات الأربعة الأساسية للإنسان

إذا نجحنا في العيش والحب والتعلم وتحقيق هدف حياتنا، فسنكون قد أشبعنا الاحتياجات الأساسية الأربعة لكل إنسان. وعندما نضع بيان الغاية الشخصية، يجب علينا التأكد من أنه يشمل هذه الاحتياجات الأساسية الأربعة. ومن خلال القيام

بذلك، نحقق أقصى قدر من التأثير.

العيش	الجسد	البعد المادي
الحب	القلب	البعد العاطفي
التعلم	العقل	البعد العقلي
تنفيذ غرض حياتك	الروح	البعد الروحاني

هل كل شيء يسير «بسلاسة»؟

لقد ذكرنا أعلاه أن العيش والحب والتعلم وتنفيذ غرض حياتنا هي الاحتياجات الأربعة الأساسية التي يتميز بها الوجود الإنساني.

وبالتالي، إذا أهملنا إحدى هذه الحاجات، فسيكون لها تأثير سلبي تلقائيًا في احتياجات أخرى. سوف تتوقف حياتنا عن السير بسلاسة كما ينبغي. لفهم ذلك، دعنا نأخذ السيارة كمثال: إذا كان بها إطار واحد فقط يحتوي على القليل من الهواء، سيكون من الصعب علينا إحراز تقدم.

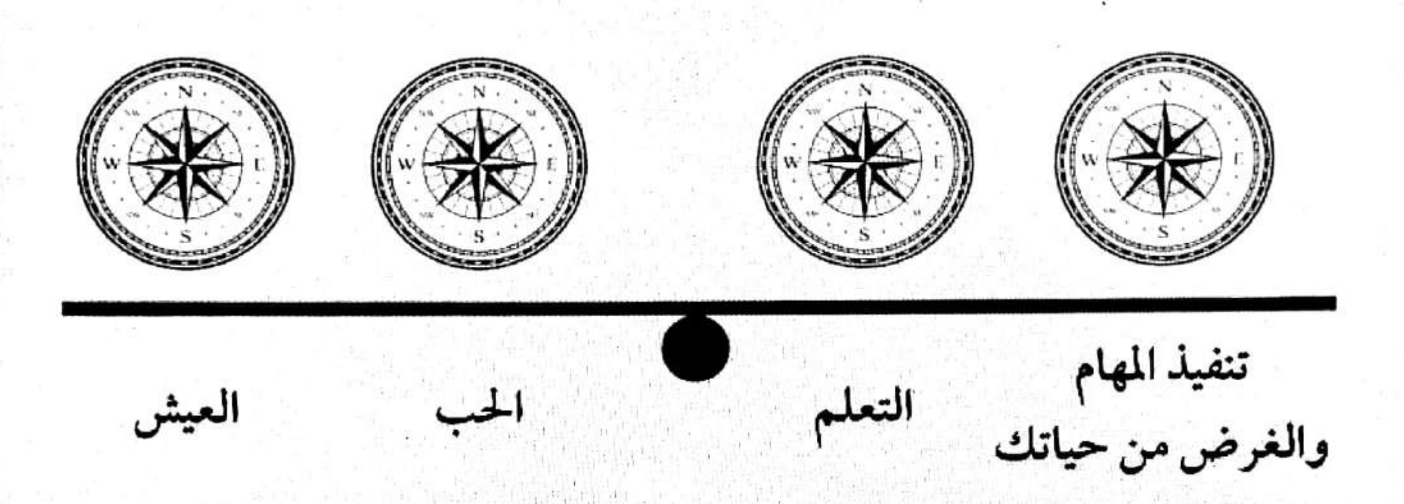
وعاجلًا أم آجلًا، عندما يصبح الإطار فارغًا تمامًا، ستتوقف عن الحركة إلى الأمام تمامًا. فكر في الإطارات الأربعة للسيارة لتساعدك على البقاء مدركًا لحقيقة أنه يجب تلبية جميع الاحتياجات الأساسية الأربعة.

مشكلة التوازن

عندما نبدأ العمل الجاد للتقدم في مسيرتنا المهنية، فإن ذلك يصاحبه دائمًا تقريبًا مشكلة أساسية: نبدأ بالتفكير في اتجاه واحد. نفقد الإحساس بالتوازن الطبيعي اللازم لحياة سعيدة وذات معنى.

بعض الناس يعطون الأولوية للعمل قبل كل شيء، وعندما يفعلون ذلك، فإنهم يهملون صحتهم. ويسمح آخرون لعلاقاتهم الشخصية الأكثر أهمية بالسقوط على

جانب الطريق باسم النجاح الوظيفي. وتنهار العلاقات الرومانسية ولا يحصل الأطفال إلا على القليل جدًا من الاهتمام. الخبر السار هو أنه يمكن استخدام بيان الغاية الشخصية لمواجهة فقدان التوازن هذا. فهو يساعدنا على التوفيق بين الاحتياجات الإنسانية الأساسية الأربعة.



خلق التوازن في غايتك الشخصية (وفي حياتك)

إن كتابة بيان الغاية شخصية بشكل فعال تعني التوازن بين الاحتياجات الأربعة.

للقيام بذلك، فكر في الطريقة التي قضيت بها وقتك خلال الأسابيع الثلاثة الماضية. اكتب في المستطيلات أدناه متوسط النسبة المئوية من وقتك، التي تخصصها لكلٍّ من الاحتياجات الأساسية الأربعة كل أسبوع. ثم، لاحظ مقدار الوقت الذي ترغب في استثماره في كلٍّ مِنَ الاحتياجات الأساسية الأربعة بينما تمضي قدمًا. لكن تذكَّر، هذه ليست مسألة **«تقسيم الاحتياجات الأساسية»** وتخصيص ٢٥ بالمائة من وقتك بشكل تعسفي لكلٍّ منها.

فبالنسبة إلى معظم الناس مثلًا، يشغل جزء «أن تعيش» معظم وقتهم. وهذا أمر طبيعي تمامًا. والهدف هنا هو أن تحتوي غايتك على جميع الاحتياجات الأربعة بشكل كافٍ لضمان عدم إهمال شيء واحد لصالح الآخر. قم بتنفيذ هذا في غايتك الشخصية وسوف تساعدك على عكس هذه الأولويات في حياتك.

العيش

أقضي حاليًّا: .... بالمائة من وقتي.

أريد أن أنفق: .... بالمائة من وقتي.

الحب

أقضي حاليًّا: .... بالمائة من وقتي.

أريد أن أنفق: .... بالمائة من وقتي.

التعلم

أقضي حاليًّا: .... بالمائة من وقتي.

أريد أن أنفق: .... بالمائة من وقتي.

تنفيذ المهام والغرض من حياتك

أقضي حاليًّا: .... بالمائة من وقتي.

أريد أن أنفق: .... بالمائة من وقتي.

- **كم ستكون حياتنا مختلفة لو عرفنا ما يهمنا بحق، عندما نضع هذه الرؤية في الاعتبار، فإننا نجهز أنفسنا كل يوم للوصول إليها.**

قائمة مرجعية لبيان الغاية الشخصية

في أثناء العمل على غايتك الشخصية، يجب عليك الرجوع إلى القائمة المرجعية التالية بانتظام للتأكد من تغطية جميع المعايير الأساسية:

• هل بيان الغاية الشخصية الخاص بي ليس له حد زمني؟ هل قمت بصياغته بطريقة تجعله مناسبًا لباقي حياتي؟

• هل تصف خطتي رؤية حياتي بدلًا من مجرد وصف الأهداف السطحية والأنانية؟

• هل تعكس خطتي القيم والمبادئ التي بنيت عليها رؤيتي للحياة؟

• هل تعكس خطتي أهم أدوار حياتي؟

• هل خطتي تعبر بوضوح عن الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة إليّ؟

• هل خطتي مكتوبة بطريقة تبرز أفضل نسخة مني؟

• هل يصف بيان غايتي الغرض النهائي من حياتي؟

*** هل يقوم بيان غايتي بتلبية الاحتياجات الأربعة الأساسية للإنسان؟**

• العيش - الجسد

• الحب - القلب

• التعلم - العقل

• تنفيذ مهام وغرض الحياة - الروح

-١٢- كيف ينبغي أن يبدو بيان الغاية الشخصية؟

في الفصل السابق، تعرفنا على المعايير التي تحدد نجاح بيان الغاية الشخصية. ربما تتساءل الآن عن كيفية ترجمة هذه المعايير إلى كلمات على الورق. ما المحتوى المحدد الذي يجب أن يكون موجودًا في بيان الغاية؟ ما الشكل الذي يجب أن يتخذه؟

والخبر السار هنا هو أنه لا توجد متطلبات يجب الالتزام بها: نحن نستطيع كتابة وتنظيم بيان خطتنا بالطريقة التي تبدو أفضل بالنسبة إلينا.

فعندما يتعلق الأمر بكتابة بيان الغاية الشخصية، لا يوجد مقاس واحد يناسب الجميع.

• كل واحد منا فريد تمامًا - وهي حقيقة تنعكس أيضًا في بيان غايتنا الشخصية. لا يوجد بيان غاية مثل آخر، إذ سيكون شكل ومحتوى بيان الغاية الشخصية مختلفين تمامًا من فرد إلى آخر.

إنه اختيارك

إن تطوير بيان الغاية الشخصية لا يعني إنشاء شيء سيوافق عليه الآخرون (الأزواج، أو الآباء، أو الأطفال، أو الزملاء، أو المديرون)، وإنما هو شيء شخصي للغاية: يجب علينا أن نرى أنفسنا فيه ونشعر بالرضا عما نراه. وهذا شيء غير قابل للتفاوض.

كيف نختار تصميم بيان مهمتنا؟

الأمر متروك لنا - ما دمنا نتذكر القاعدة التالية.

القاعدة العملية الوحيدة لتطوير بيان الغاية الشخصية هي:

اكتب دائمًا بيان غايتك على الورق.

على عكس ما نقوله لأنفسنا، فإن بيان الغاية الشخصية الموجود في أذهاننا

فحسب، ليس أكثر من مجرد خليط غامض من الأفكار، ولن يتم تطويره أبدًا بما يكفي ليكون مناسبًا، ولن يكون كافيًا أيضًا لتحفيزنا على البدء في العمل. لذلك، دون نسخة مكتوبة من بيان خطتنا، فإن النيات الإيجابية التي وضعناها ستسقط بسرعة على جانب الطريق. على سبيل المثال: يلاحظ الكثير منا كيف تميل قراراتنا النبيلة التي وضعناها للعام الجديد إلى أن تعاني من نفس المصير. ومع أخذ ذلك في الاعتبار، تذكر دائمًا ما يلي:

- **بيان الغاية الشخصية هو مبدأ جيد. ولكن بيان الغاية «المكتوب» أفضل بكثير.**

لست من محبي الكتابة؟

لا تقلق... إن كتابة بيان الغاية الشخصية لا تعني إنشاء نص جيد الصياغة، أو أن يكون من ضمن الأكثر مبيعًا. علاوة على ذلك، ليس من الضروري أن يكون هدفك هو الحصول على حد أدنى معين من الكلمات على الورق. لكن الشيء المهم هو أن يكون بيان الغاية الشخصية أصليًا ويعبر عن الأشياء التي تهمك حقًّا.

جرب الأمر.. إن كتابة الجمل القليلة الأولى هي الأصعب، وبعد ذلك، ستجد أنك تستمتع أكثر فأكثر.

اكتب (بخط يدك) وتألق!

عندما نكتب بخط أيدينا، نجبر عقولنا على فرز ما بداخلها رويدًا رويدًا، وبلورة الأفكار ثم التصارع مع الجانب الضبابي منها أو حتى الأفكار التي لم تتشكل بالكامل بعد. ولهذا السبب، ينبغي ألا نسعى إلى امتلاك بيان غاية مكتوب فحسب، وإنما أن نفعل ذلك بالطريقة التقليدية باستخدام الورقة والقلم. فالكتابة اليدوية لبيان الغاية لها العديد من المزايا. وفي القائمة المذكورة أدناه ستجد المزايا الستة الأكثر أهمية:

١. أننا نركز بشكل أفضل.

٢. نصبح أكثر إبداعًا.

٣. نكتب بشكل أكثر فعالية.

٤. نطور تعبيراتنا بشكل أفضل.

٥. نتذكر بسهولة ما كتبناه.

٦. تصبح لدينا فرصة أكبر لرؤية الأشياء من خلال هذه التجربة.

نصيحة عملية

للأسباب التي سبق مناقشتها، من المهم أن تقوم بكتابة التجربة الأولى لبيان الغاية الشخصية يدويًا. ومع ذلك، إذا كنت شخصًا تغمره المشاعر أكثر أثناء الكتابة الرقمية، أي من دون الورقة والقلم، فمن المفيد لك أن تقوم بتجربة الكتابة في وقت لاحق. حيث تتيح لك كتابة بيان غايتك فرصة المراجعة وإجراء أي تغييرات أو إضافات ضرورية. ثم يمكنك بعدها اغتنام الفرصة لتحسين شكل بيان غايتك رقميًا وتصميمه بطريقة فنية حتى يبدو لك كما تريد.

أطلق العنان لخيالك

عندما تقوم بصياغة بيان غايتك الشخصية بالقلم والورقة، لا توجد حدود لما يمكن أن يأخذك إليه خيالك. وفيما يلي بعض الاقتراحات والأفكار التي ستساعدك على تحقيق أقصى قدر من الإبداع.

أفكار لبيان الغاية الشخصية:

* هل تحب الشعر؟ هل تحب القافية؟

إذا كان الأمر كذلك، ماذا عن كتابة بيان الغاية الشخصية في شكل القصيدة؟

* هل تحب الموسيقى؟

هل لديك أغنية مفضلة، أو لحن تحبه بشكل خاص؟ لماذا لا تنشئ بيان الغاية الشخصية كأغنية تحتوي على كلمات ولحن؟

* هل تفضل النصوص القصيرة والموجزة؟

لا يجب أن يكون بيان الغاية الشخصية في شكل مقال. لا بأس بتلخيص ذلك في

بضع كلمات أساسية ولكن ذات معنى.

* هل تحب صنع الكولاج(5)؟

أنشئ مجموعة تتضمن العبارات الرئيسية من بيان غايتك بالإضافة إلى الصور التي تمثلها وتكملها.

* هل تحب الرسم؟

ممتاز. اشرح غايتك باستخدام الرسومات.

خطط الحياة الواقعية: أمثلة لإلهامك

يعتمد طول بيان الغاية الشخصية وشكله ومحتواه كليًا على الشخص نفسه. ومن ثم، تنتمي الخطط التالية إلى أفراد لديهم مجموعة واسعة من الأولويات والأهداف والظروف. على سبيل المثال: الرؤساء التنفيذيون والأمهات العازبات العاملات والمراهقون والآباء والأمهات مع عائلاتهم. والغرض منها هو أن تكون بمنزلة أمثلة ملموسة لكيفية تنظيم بيان الغاية الشخصية. وفي أثناء قراءتك لها تذكر:

تهدف الأمثلة التالية إلى تشجيعك وتحفيزك وإلهامك للبدء في صياغة بيان غايتك الخاصة.

ومع ذلك، لاحظ أنه لا يوجد أي فائدة من تقليد الآخرين. لا تقع تحت أي أوهام: لكي تكون غايتك ذات معنى، يجب أن تأتي منك بالكامل، وإلا فلا فائدة من الحصول عليها على الإطلاق.

بناء بيان غاية شخصية حول أدوار حياتك

قد يكون من المفيد تنظيم غايتك الشخصية حول أدوارك وأهدافك في الحياة. الغاية التالية تعود إلى المديرة التي فعلت ذلك.

بيان غاية (جين)

مهمتي هي أن أعيش حياة جيدة - حياة لا أفكر فيها بنفسي فحسب، وإنما ألعب

دورًا مهمًا وقيمًا في حياة الآخرين.

لتحقيق مهمتي:

خدمة الآخرين: أكرس وقتي ومواهبي ومهاراتي لهذه الرسالة، وأعمل جاهدة على التخلص من أحكامي السابقة، فأقترب من الآخرين وأظهر التقدير لهم، بغض النظر عن ظروفهم.

أشجع الآخرين: أساعدهم على الاعتقاد بأن كل شخص لديه القوة للتغلب على العقبات الضخمة. وبهذه الطريقة يكون لي تأثير إيجابي في الآخرين، فما أفعله يُحدِث فرقًا في حياتهم.

وبينما أعمل على تحقيق هدفي، فإن الأدوار التالية لها الأولوية في حياتي:

شريك الحياة: زوجي هو أهم شخص في حياتي. نحن نعمل معًا لتحقيق حلمنا بعلاقة وعائلة سعيدة. ونسعى جاهدين من أجل حياة أسرية متناغمة ودعم متبادل واستقلال مالي. كما أن خدمة الآخرين مهمة أيضًا بالنسبة إلينا.

الأم: أنا قدوة لأطفالي، أحبهم دون قيد أو شرط وأبذل قصارى جهدي لمساعدتهم على أن يصبحوا أفرادًا واثقين وسعداء.

الابنة والأخت: أنا موجودة بجانب عائلتي عندما يحتاجون إليّ.

الصديق: تظهر قيمي ومبادئي في تعاملاتي مع الآخرين.

المدير: أقوم برعاية موظفيّ وأنا القوة الدافعة وراء تطورهم الشخصي والمهني. نحقق أعلى مستوى معًا وندفع العمل إلى الأمام.

التعلم: أتعلم أشياء جديدة مهمة كل يوم.

بناء غاية شخصية باستخدام العبارات الرئيسية

إذا كنت لا تستمتع بكتابة قطع نثرية طويلة، فأحد الخيارات هو إنشاء غاية شخصية باستخدام العبارات الرئيسية التي تعبر عما يهمك بشدة. بيان الغاية التالي

لأب لديه أطفال صغار. لم تكن طفولته سهلة، ولهذا السبب كانت أمنيته الكبرى أن يكون لأطفاله بداية أفضل في الحياة من بدايته. فإنه بصدد ترسيخ نفسه مهنيًا ووضع الأسس لمهنة ناجحة وسعيدة وحياة أسرية مزدهرة.

بيان غايتي الشخصية

أولًا وقبل كل شيء، أتصرف بنزاهة فيما يتعلق بشؤون حياتي الخاصة والعائلية.

لا أضع المهنة فوق العائلة أبدًا.

أضمن أن يكبر أطفالي خالين من الهموم وسعداء.

لا أتنازل أبدًا عن الصدق.

أكون صادقًا ومنفتح القلب، ولكن حازم في قراراتي.

آخذ احتياجاتِ من حولي بعين الاعتبار.

أستمع إلى جميع الأطراف قبل أن أصدر حكمي.

أطلب النصيحة من الآخرين.

أعمل مع الآخرين لتحقيق النجاح المشترك.

أكتسب مهارة جديدة ومهمة كل عام.

أخطط لمهام وأهداف الغد في وقت مبكر.

أحافظ على الموقف العقلي الإيجابي وروح الدعابة.

لا أكون خائفًا من ارتكاب الأخطاء، بل من الفشل في الاستجابة بشكل خلّاق وبنّاء وصحيح.

أركز كل مهاراتي وطاقتي على المهمة التي بين يدَي في أي وقت، ولا داعي للقلق باستمرار بشأن الاتجاه الذي تتجه إليه مسيرتي المهنية. وعليه أقوم بعمل جيد وأحقق النجاح في مسيرتي.

أكون سعيدًا بما بنيته وأعطيته لعائلتي في نهاية المطاف.

بيان الغاية المفصل

ليس من الغريب أن الغاية التالية كتبتها امرأة تحب الكتابة. وإذا كنت تستمتع بالكتابة بدورك، فلا تتردد في جعل بيان غايتك أطول وأكثر تفصيلًا من الأمثلة التي في الصفحات السابقة. سيوفر هذا أساسًا جيدًا عندما تحول غايتك إلى «مبدأ توجيهي لحياتك». سوف نعود إلى هذا لاحقًا. لكن في الوقت الحالي، خذ بعض الوقت لقراءة الغاية أدناه:

هدف حياتي:

أساهم في جعل العالم مكانًا أكثر لطفًا وسلامًا. ولتحقيق هذا الهدف، أركز على الأشياء التي يمكنني تغييرها - بدءًا بنفسي. أقابل الآخرين بابتسامة وأعاملهم بصراحة واحترام دون تحيز.

قيمي ومبادئي:

* الاحترام والتسامح

* الاستقلال

* المثابرة

* التعاطف

* أهمية الحياة الأسرية السعيدة

* الرعاية ذاتية

* الحاجة إلى خدمة الآخرين

الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة إليّ:

بالنسبة إليّ، زوجي وابنتي يأتيان دائمًا في المقام الأول. زوجي هو حب حياتي،

إنه صديقي المفضل، وأقرب المقربين، وأهم حليف لي. بنيت علاقتنا على أساس من الحب والوفاء والثقة والتقدير. نحن ندعم بعضنا بعضًا ونقدم لبعضنا بعضًا تعليقات صادقة في جميع المواقف.

وعلى الرغم من أن العيش مع فتاة مراهقة ليس بالأمر السهل، فإنني أقول لابنتي إنني أحبها دون قيد أو شرط.

أريدها أن تكبر وهي تتمتع بثقة بالنفس، وتسعى إلى تحقيق أحلامها بشجاعة، وتجد السعادة في حياتها.

كيف ينبغي أن تبدو الغاية؟

زوجي وابنتي يعلمان أنني موجودة من أجلهما. وعندما تنشأ الصراعات، فإننا لا نقبل التنازلات. وإنما نتواصل حتى نجد الحل الذي يناسب الجميع.

وظيفتي ورسالتي:

يتيح لي عملي في رعاية كبار السن تحقيق هدف الحياة هذا كل يوم. عندما أرى الامتنان والحب والتقدير في أعين من أهتم بهم، فهذا يمنحني الرضا ويحفزني على بذل قصارى جهدي. أحب العمل في فريق يقدر ويحترم الآخر. يمكن لمديري وزملائي الاعتماد عليّ، ويمكنني الاعتماد عليهم.

معًا، نحن ملتزمون بمساعدة كبار السن على عيش حياة ممتعة وكريمة. أنا وزملائي نشارك بنشاط في رابطة مقدمي الرعاية (الهيئة التجارية لمهنتنا) من أجل معالجة أوجه التقصير الموجودة في رعاية المسنين.

ما أعرفه:

أدرك أنني لا أستطيع الاعتناء بالآخرين ما لم أعتنِ بنفسي جيدًا. لهذا السبب، أخصص بانتظام وقتًا من جدول أعمالي المزدحم لقضاء بعض الوقت مع نفسي وعائلتي. كما أهتم بصحتي وأهتم بما آكله، وأسعى إلى عدم اتباع العادة غير الصحية التي تجعلني أحاول إرضاء الجميع مع إهمال نفسي واحتياجاتي الخاصة.

شعاري في الحياة:

أنا أستطيع صنع الفرق.

بيان غاية شخصية من قِبل أم عاملة وحيدة

هذه الغاية كتبتها أم عاملة وحيدة. هدف حياتها الأعظم هو تحقيق التوازن بين الحياة الأسرية وتربية أطفالها والحرية المهنية والمالية.

بيان الغاية الشخصية لحياتي:

التوازن

أحافظ على توازن صحي بين عملي وعائلتي، لأن كليهما مهم بالنسبة إليّ.

في البيت

بيتي هو المكان الذي أشعر فيه أنا وأطفالي بالأمان والسعادة. كما يجب أن يستمتع الأصدقاء والضيوف عندما يأتون لزيارتنا. ولهذا، أقوم باختيارات حذرة ومسؤولة بشأن ما نأكله ونقرأه ونشاهده ونفعله في المنزل.

الأطفال

رعاية طفليّ هي أهم وظيفة بالنسبة إليّ. أريدهما أن يصبحا فردين قويين وواثقين ويتخذان موقفًا لنفسيهما وقيمهما وقناعاتهما. أُعلِّم ابني وابنتي أن يحبا ويتعلما ويضحكا، وأرشدهما بالحب والصبر خلال رحلتهما. أشجعهما على متابعة أحلامهما وتنمية مواهبهما وقدراتهما.

المال يخدمني وليس العكس

أسعى إلى الاستقلال المالي. وبصرف النظر عن الرهن العقاري على شقتي والقرض طويل الأجل على سيارتي، فأنا لا أقترض المال. بل أنفق أقل مما أكسب. وأدخر جزءًا من دخلي وأستثمره بحكمة. كما أنني أستخدم أموالي ومواهبي لدعم الآخرين وجعل حياتهم أسهل وأكثر إشراقًا عندما أستطيع.

بيان غاية طبيب بيطري

بيان الغاية التالية كتبها طبيب بيطري. وقد لخص بإيجاز كل الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة إليه.

هذه هي الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة إليّ. قبل كل شيء، سأظل مخلصًا لقيمي.

أنا أحب عائلتي: فهي تدعمني وتمنحني القوة.

أخصص وقتًا لعائلتي وأصدقائي. أسعى إلى أن أكون منتبهًا عندما يحتاجون إليّ. وفي نفس الوقت، أخصص وقتًا كافيًا لنفسي.

أتعامل مع التحديات شيئًا فشيئًا. شعاري هو: النجاح الكبير يأتي من خطوات صغيرة.

أواجه عواصف الحياة بالتفاؤل، وليس بالشك. أحافظ على صورة ذاتية إيجابية واحترام عالٍ لذاتي، لأنني أفهم أن نجاح جميع مساعيّ يعتمد على رأيي في نفسي وثقتي بقدراتي الخاصة. أريد أن أكون شخصًا صالحًا وصادقًا.

في مهنتي كطبيب بيطري، أساعد الحيوانات وأصحابها. أنا متطوع في قطاع رعاية الحيوان للمساعدة في وقف معاناة الحيوانات.

من المهم بالنسبة إليّ رفع مستوى الوعي بأن الحيوانات ليست سلعًا، بل كائنات حية. كما أن مكافحة تجارة الجراء(6) غير المشروعة هي أمر قريب بشكل خاص إلى قلبي، فإنني أتخذ إجراءات ضد هذه الممارسات بكل الوسائل والفرص المتاحة لي.

بيان الغاية الشخصية لصاحب عمل

يمكن أن يكون بيان الغاية الشخصية مفيدًا بشكل خاص لمن يملكون حياة عمل مزدحمة، فإنه يساعد الشخص على إبقاء بصره على ما يهم حقًا وتجنب إعطاء الأولوية للنجاح المهني على حساب كل شيء آخر.

بياني الشخصي

هدفي في الحياة هو مواصلة أعمال عائلتي بنجاح وتأمين عمل الموظفين لدي. أنا لا أنظر إلى هذا الإرث كعبء، بل كهدية ووسيلة. بالنسبة إلى الموظفين لدي، فأنا مدير موثوق به، وقائد ملهم، وصخرة وسط الأمواج. أدرك أنني لا أستطيع أن أفعل كل شيء بمفردي، ولهذا السبب لا أقوم بتفويض المهام فحسب، بل المسؤوليات أيضًا. وهذا يسمح لي بتخصيص الوقت لتطوير العمل وكذلك تطوير نفسي وعائلتي. عائلتي تأتي دائمًا فوق عملي. عائلتي هي مكان خلوتي ومصدر قوتي وملجئي. وعلى الرغم من أنني سأكون سعيدًا جدًا بأن يسير أحد أطفالي على خطاي، فإن الطريق الذي سيأخذونه سيكون اختيارهم وحدهم. أريد أن أشارك مكافآت نجاحي كصاحب عمل وأرد الجميل للمجتمع. ولهذا السبب فإن التوسع المستمر في تأسيس شركتنا هو أمر أسعى إليه بشغف.

لاحقًا في الحياة، أريد أن أنظر إلى الوراء بكل فخر للعمل الذي قمت به في حياتي. أجد السعادة في حقيقة أنني -كشخص وصاحب عمل- فعلت الكثير من الخير لعائلتي وموظفيّ والمجتمع ككل.

بيان الغاية لمراهق: المثال رقم ١

وبطبيعة الحال، ليس البالغون فقط من يمكنهم الاستفادة من بيان الغاية الشخصية.

فبالنسبة إلى المراهقين أيضًا، يمكن أن تكون بيانات الغاية الشخصية بمنزلة دليل مهم ورفيق، مما يمنحهم الأدوات اللازمة لتجاوز فترات الصعود والهبوط في مرحلة المراهقة ورسم مسار مبكر لحياة سعيدة وناجحة ومُرضية. لقد تمت كتابة بيان الغاية التالي من فتاة عمرها ١٦ سنة.

بيان غايتي:

الأشياء التي أعتبرها مهمة هي:

- كوكبنا وبيئتنا.

- الأشخاص الآخرون.
- قيمي ومبادئي.
- رغباتي وأهدافي واحتياجاتي.

أنا أحب:

- الحياة.
- نفسي.
- عائلتي.
- عملي.

التعلم بالنسبة إليّ هو:

- أعمل بشكل مستمر على تطوير نفسي.
- الاستمرار في تعلُّم أشياء جديدة خارج نطاق الدراسة.
- أجمع المعرفة والخبرة كلما استطعت.

أحارب من أجل:

- قيمي ومعتقداتي.
- الأشخاص المفضلين لدي.
- تحقيق الأشياء في الحياة.
- إحداث تغيير إيجابي.
- فعل الخير.
- أن أبقى صادقة مع نفسي.

◄ أكون ضد التعصب واللامبالاة.

أنا قوية بما فيه الكفاية:

◄ للدفاع عن نفسي والآخرين.

◄ للحفاظ على السيطرة على زمام الأمور.

◄ لمتابعة أهدافي بمثابرة.

◄ لتحقيق أحلامي.

◄ لتحمُّل الانتكاسات بروح الدعابة.

أريد أن أترك بصمتي في العالم.

بيان الغاية لمراهق: المثال رقم ٢

يوضح المثال التالي كيف يمكن لبيان الغاية الموجز أن يكون بنفس فعالية البيان التفصيلي. هذا المثال كتبه شاب يبلغ من العمر ١٧ عامًا. لقد اختار أن يضع بيان مهمته على وسائل التواصل الاجتماعي ليكون بمنزلة تذكير دائم لنفسه وللآخرين بما تدور حوله حياته.

* أجد السعادة في الحياة.

* أحترم نفسي والآخرين.

* أسعى لتحقيق النجاح، ولكن ليس بأي ثمن.

* أعبر عن فرديتي وأدافع عما أؤمن به.

* أظهر الفكاهة في جميع المواقف.

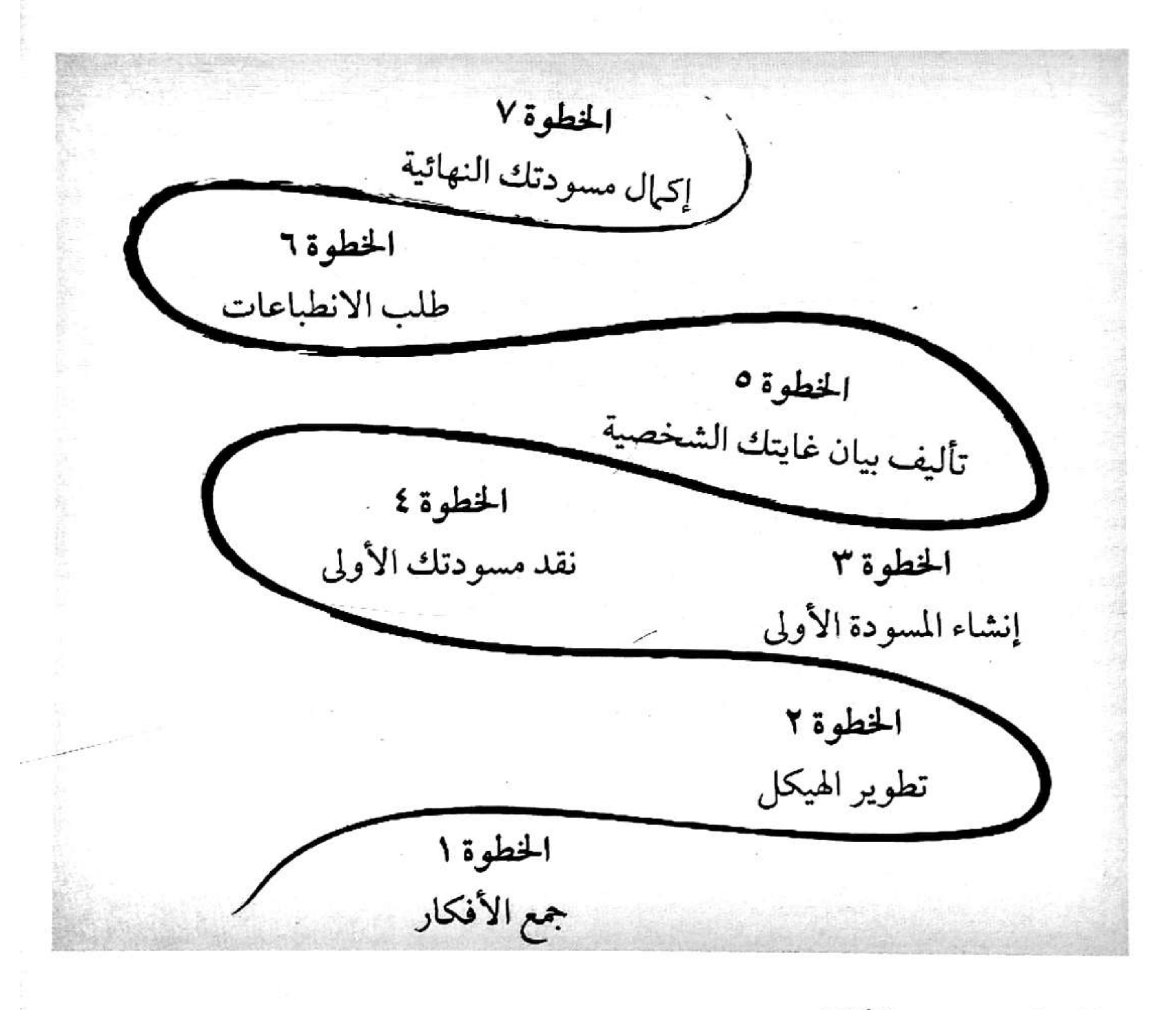
* أتبع أهدافي.

* وظيفة أحلامي: خبير في وسائل التواصل الاجتماعي.

-١٣- ٧ خطوات لإنشاء بيان غايتك الشخصية

هل أتيحت لك الفرصة للتفكير في أمثلة لبيانات الغاية والحصول على بعض الإلهام لنفسك؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا عظيم. الآن حان دورك.

تحتوي الصفحات التالية على إرشادات خطوة بخطوة لإنشاء بيان الغاية الشخصية عمليًا - بدءًا من جمع الأفكار مرورًا بتحديد التعليقات وضبط المسودة النهائية.



الخطوة ١: جمع الأفكار

الخبر السار هو أنك إذا تعاملت مع التدريبات والتمارين السابقة بشكل مدروس، فإن الجزء الأكبر من عملك في الخطوة الأولى سيكون قد اكتمل. مهمتك الآن هي

كتابة السمات أو العبارات التي تشعر أن بيان غايتك الشخصية يجب أن يحتوي عليها. تعامل مع الأمر بشكل عفوي ولاحظ ما يتبادر إلى ذهنك. اسأل نفسك بشغف مرارًا وتكرارًا: ما الذي يهمني حقًا؟ ما الذي أتحمس له؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

هل هناك أي شيء تريد إضافته؟

بعد أن قمت بتجميع الأفكار الأولية لبيان غايتك، فإن المهمة التالية هي العودة إلى بداية هذا الكتاب وإلقاء نظرة فاحصة على إجاباتك على جميع التمارين. عندما تفعل هذا، فمن المرجح أن تكتشف نقاطًا تستحق أن تضيفها. اكتبها هنا.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الخطوة ٢: تطوير الهيكل

إن كيفية تشكيل وبناء غايتك أمر متروك لك تمامًا.

يجد العديد من الأشخاص أنه من المفيد كتابة عناوين فرعية أو بناء خطتهم حول أدوار حياتهم. إذا كنت بحاجة إلى الإلهام، فانظر إلى أمثلة بيانات المهمة في الصفحات ١٢٤-١٣٤. هل تستمتع بكتابة الرسومات أو الخرائط الذهنية؟ إذا كان الأمر كذلك، فلا تتردد في إنشاء رسم أو خريطة ذهنية لمساعدتك على اكتشاف البنية التي تناسبك.




أفكاري للهيكل الأساسي:





الخطوة ٣: إنشاء المسودة الأولى

بعد أن قمت بتجميع أفكارك والاستقرار على الهيكل، أنت الآن جاهز للبدء في كتابة المسودة الأولى. ربما بدأت تفكر الآن قائلًا: «حسنًا، هذا صعب بعض الشيء. كيف من المفترض أن أبدأ؟». أنا متأكد من أن معظم الناس يشعرون بنفس الشعور. بمجرد أن يحين وقت كتابة الجملة الأولى، تبدأ في الشعور بحصار الكاتب. لماذا؟

إبعاد الشك الذاتي

إن بيان الغاية الشخصية مهم جدًا لحياة الشخص إلى درجة أن الكثير من الناس يمارسون ضغوطًا هائلة على أنفسهم «لتنفيذه بشكل صحيح». وفي سعيهم لتطوير بيان الغاية المثالية يفكرون دون توقف ويتألمون مع كل كلمة يكتبونها. وفي نهاية

جلسة الكتابة، لا يكون لديهم مسار محدد لما يجب فعله. ومن ثم، هناك أشياء

يمكننا القيام بها لمكافحة هذا. لكي نبدأ، يجب علينا أن نتخلص من الشك الذاتي، ونتخلى عن سعينا إلى الكمال، ونتمسك بحكمة الشعار المجرب والصحيح:

- **أن تبدأ بشكل غير مثالي خير من ألا تبدأ على الإطلاق.**

انظر إلى الأمور من منظور إيجابي. افهم أن المسودة الأولية غير الكاملة هي نقطة بداية واعدة لتطوير بيان الغاية الذي يمكنك أن تفخر به.

- **بطبيعة الأمر، بيان الغاية الشخصية ليس شيئًا يمكن أو ينبغي إكماله بين عشية وضحاها. فغالبًا ما يستغرق الأمر عدة جولات من التعديلات والتغييرات لإنشاء بيان غاية شخصية يناسبك حقًّا.**

قد يستغرق الأمر بعض الوقت للوصول إلى النسخة النهائية لبيان غايتك:

النسخة التي تبدو أنها تمثلك «أنت». وفي مرحلة ما ستدرك:

«هذا هو بيان غايتي: إنه يمثلني.

إنه يعبر بوضوح عما أريد أن أكون أو أفعل أو أحقق في الحياة».

٣٠ دقيقة للمسودة الأولى

استخدم هذه الطريقة التي تستغرق ٣٠ دقيقة للحصول على المسودة الأولى لبيان غايتك على الورق.

١. أكمل الجملة: «الغرض من حياتي هو...».

اقضِ ١٠ دقائق في تدوين كل ما يتبادر إلى ذهنك. لا تتوقف مؤقتًا لتعديل الأشياء أو شطبها.

وإذا تعثرت، لا تترك القلم جانبًا، بل استمر في الكتابة. ضع القلم جانبًا فقط بعد مرور ١٠ دقائق.

٢. بعد ذلك، خذ ٢٠ دقيقة لمراجعة وتنظيم وتحسين ما كتبته إذا لزم الأمر.

وهكذا قد انتهيت من المسودة الأولى لبيان غايتك خلال ٣٠ دقيقة.

أعِد الإمساك بالقلم وحاوِل الآن.

بيان غايتي الشخصية: المسودة الأولى

الهدف من حياتي هو:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

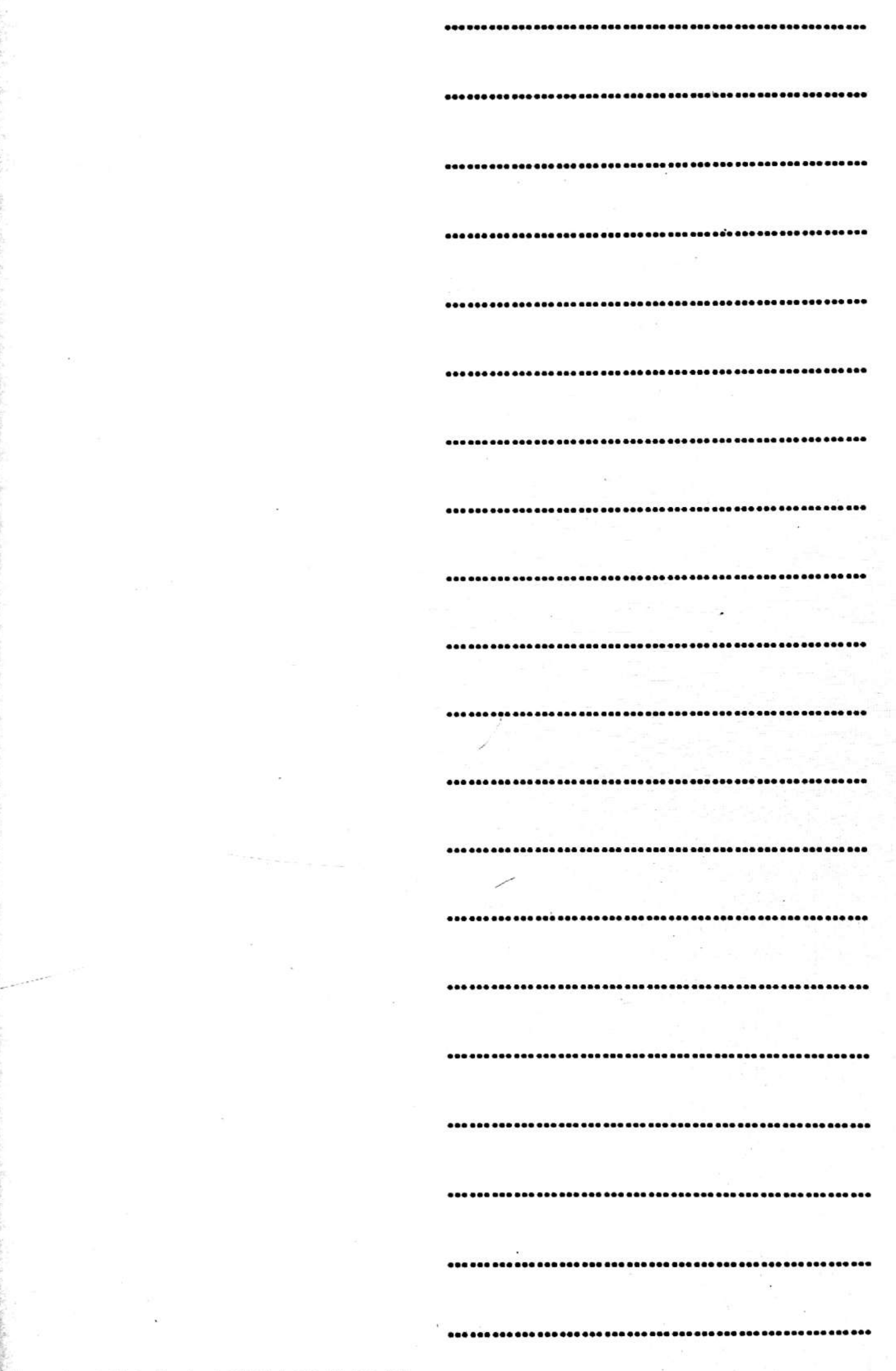
....

....

....

....

....



....

....

....

الخطوة ٤: نقد مسودتك الأولى

ينبغي أن تملك الآن مسودة أولى لبيان غايتك على الورق. تهانينا.

والخطوة التالية هي مراجعة هذه المسودة مقابل المعايير الأساسية التي حددناها سابقًا. للقيام بذلك، راجع قائمة المراجعة الموجودة في الصفحة ١١٨ وتحقق مما إذا كان بيان غايتك يفي بجميع النقاط، ثم استخدم المساحة أدناه لكتابة أي شيء تريد تغييره أو إزالته أو إضافته.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

استمر في المضي قدمًا: قم بتنفيذ التغييرات على الفور باستخدام الصفحات التالية لإنشاء مسودة منقحة لبيان غايتك الشخصية. تذكّر أن بيان غايتك يمكن أن يكون قصيرًا أو طويلًا، يحتوي على صور أو نصوص طويلة؛ نثرًا أو قصيدة أو أغنية.

قم بإنشائه بالطريقة التي تريدها.

الخطوة ٥: اكتب بيان غايتك

المسودة «النهائية الأولى».

بيان غايتي الشخصية

....

....

....

....

....

....

....

الخطوة ٦: اطلب الانطباعات

قم بعمل نسخة من بيان غايتك للحصول على ردود الأفعال عليها. اطلب من شخصين أو ثلاثة أشخاص تثق بهم تمامًا -سواء كان صديقًا مقربًا، أو زميل عمل منذ فترة طويلة، أو معلمًا ذا خبرة، أو شريكًا، أو أحد أفراد العائلة- أن يقدموا تعليقاتهم الصريحة والصادقة تمامًا. من الناحية المثالية، يجب عليك القيام بذلك في محادثة وجهًا لوجه حيث يمكنكم الجلوس معًا ومراجعة بيان غايتك. قم بتدوين ملاحظاتك، ثم لخِّص أهم النقاط هنا.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ماذا تعتقد؟

ما رأيك في التعليقات التي تلقيتها؟ هل هناك نصائح أو اقتراحات تريد تنفيذها؟ ماذا تريد تغييره أو إضافته أو إعادة صياغته؟ امسك قلمًا واكتب نقاط العمل التي توصلت إليها.

من خلال التعليقات التي تلقيتها، ما الذي يجب أن أغيره في بيان غايتي؟

....

....

....

....

....

....

....

....

أنت على وشك الوصول. الآن استخدم هذه التعليقات «لوضع اللمسات الأخيرة» على بيان غايتك في الخطوة الأخيرة. اكتب بيان غايتك مرة أخرى في الصفحتين التاليتين، مع تضمين التغييرات التي أجريتها أعلاه. لهذه الجولة الثانية من الكتابة فوائد متعددة: فهي لا تسمح لك بتحسين بيان غايتك فحسب، وإنما بفهمها من البداية.

الخطوة ٧: إكمال مسودتك النهائية

بيان الغاية الشخصية

بقلم : ....

....

....

....

....

....

....

١٤- اجعل بيان غايتك موضع التنفيذ

هل أكملت بيان غايتك؟ تهانينا... الآن يبدأ الجزء المثير حقًّا: الرحلة التي تقوم بها من حيث أنت إلى حيث تريد أن تكون.

لجعل بيان غايتك موضع التنفيذ وتحقيق أهدافك وأحلامك، يجب أن تكون على استعداد لتقييم المكان الذي تجد نفسك فيه بصدق.

اكتب بيان الغاية الشخصية وقارنه بما تبدو عليه حياتك الحالية. لاحظ الأجزاء التي تحمل أكبر التناقضات واكتب بعض الأفكار العملية لسد الفجوة. وكرر التمرين التالي بانتظام لمواكبة تقدمك.

التحقق من بيان غايتي الشخصية

أين أريد أن أكون؟	حياتي الحالية	أفكار لسد الفجوة

اجعل بيان غايتك (حرفيًا) أمام عينيك

إن جملة «بعيد عن الأنظار... بعيد عن الفكر» تحتوي على أصدق الكلمات. كيف يمكنك التأكد من عدم إهمال بيان غايتك وسط تحديات جدولك اليومي المزدحم؟ الجواب بسيط: احتفظ به أمام عينيك. يمكن العثور على بعض الأفكار للقيام بذلك أدناه.

ضع بيان غايتك داخل إطار

اطبع بيان غايتك - ويفضل أن يكون ملونًا ومصممًا بطريقة تجدها جذابة. ثم ضعه في إطار وعلقه على الحائط. عند اختيار المكان الذي تعلقه فيه، اختر جدارًا تستطيع أن تراه طوال الوقت - في مكتب عملك، أو مكتبك المنزلي، أو غرفة الطعام، أو الثلاثة معًا.

قم بتحويل بيان غايتك إلى ملصق حائط

عندما يتعلق الأمر بملصقات الحائط، فإن خيالك هو الحد الأقصى. لذا، حدد الحجم والخط واللون والموضع التي تناسبك.

قم بجعل بيان غايتك شاشة رئيسية للكمبيوتر الخاص بك

إذا كنت تقضي الكثير من الوقت على جهاز كمبيوتر شخصي أو لاب توب، فضع بيان غايتك كشاشة رئيسية لجهاز الكمبيوتر الخاص بك. وبهذه الطريقة، سوف يظهر أمامك تلقائيًا عدة مرات في اليوم. بالطبع، يمكنك أيضًا جعل بيان غايتك شاشة رئيسية على الهاتف أو التابلت.

تأكد من أن بيان غايتك موجود حولك في كل مكان

سواء على بوك مارك، أو ملاحظة على مكتبك، أو الثلاجة، أو مرآة الحمام، أو في أي مكان آخر في الحياة اليومية:

تأكد من رؤية بيان غايتك عدة مرات في اليوم. خذ لحظة، واقرأه مرة أخرى، واسأل نفسك: «ما الذي يمكنني فعله اليوم لجعل بيان غايتي موضع التنفيذ؟».

القوة الدافعة لبيان الغاية الشخصية

لقد تعلمنا سابقًا في الكتاب عن قيمة الكلمات التأكيدية، حيث يمكن استخدامها بشكل مفيد لتوضيح غايتك وكدفعة تحفيزية لوضع نياتك قيد التنفيذ.

لقد تم تصميم التأكيدات التالية لمساعدتك على التركيز على بيان غايتك الشخصية. اختر واحدًا يعجبك بشكل خاص وكرره عدة مرات في اليوم. انتبه إلى التأثير الذي يحدثه؛ كيف يوجه التأكيد انتباهك إلى بيان غايتك؟ وإلى أي مدى يحفزك هذا التأكيد على تطوير بيان غايتك؟

* أنا مؤلف حياتي. أستخدم بيان غايتي لإعادة كتابة سيناريو حياتي.

* أستخدم بيان غايتي كبوصلة لحياتي. يوضح لي الطريق ويرشدني بأمان إلى

وجهتي.

* أنا أعيش وفقًا لبيان غايتي. أنا أتبع القواعد الخاصة بي. أنا من أنا، وليس ما يريده الآخرون أن أكون.

* أستثمر وقتي ومواهبي ومهاراتي في الأنشطة التي تساعد على تحقيق الهدف الأسمى والمعنى الحقيقي لحياتي.

* أرجع إلى بيان غايتي عندما أتخذ قرارات مهمة. بيان غايتي يساعدني على فعل الشيء الصحيح.

* أقوم بتقييم حياتي بشكل منتظم. وأسأل نفسي: هل ما زلت على الطريق؟ هل الحياة التي أعيشها تأخذني في الاتجاه الصحيح؟

بالطبع، يمكنك أيضًا أن لا تتردد في التوصل إلى تأكيد خاص بك. إذا كانت لديك كلمات تأكيدية لا تظهر في القائمة أعلاه، فاكتبها هنا:

التأكيد الشخصي الخاص بي

ابحث عن شعار حياتك

هناك شيء واحد يفعله العديد من الأفراد ذوي الإنجازات الاستثنائية، وهو وضع بيان خطتهم في بضع جمل رئيسية من أجل تشكيل شعار الحياة. وأنت يجب أن تفعل الشيء نفسه. ستساعدك هذه النسخة المختصرة من بيان غايتك على تذكُّر أهم قيمك ومبادئك وأهدافك بقدر ما تحتاج، حتى وسط الضغوط والعمل المزدحم أو الحياة العائلية.

ما شعار حياتك؟

فكر جيدًا في شعار حياتك، ثم اكتبه في المربع أدناه.

يمكنك الحصول على الإلهام من الأمثلة الموجودة في الصفحة التالية، ولكن لا تنسخها كما هي. وبالمثل، لا تعتمد اقتباسًا ينتمي إلى شخص آخر كشعار لحياتك. بدلًا من ذلك، ابحث عن شعارك الخاص: شعار يعبر بوضوح عن هويتك، والمساهمات الفريدة التي تريد تقديمها، وكيف تريد أن تكون حياتك.

شعار حياتي

....

....

....

....

أمثلة من شعارات الحياة لأفراد استثنائيين

«لن أخاف من أحد على وجه الأرض.

لن أخاف إلا الله.

لن أحمل سوء النية تجاه أي شخص.

لن أخضع للظلم من أحد.

سأنتصر على الكذب بالحقيقة.

وبمقاومة الكذب، سأتحمل كل المعاناة».

- مهاتما غاندي

«مهمتي في الحياة ليست مجرد البقاء على قيد الحياة، بل التطور.

وأنا أفعل ذلك ببعض من الشغف، وبعض من التعاطف، وبعض من الفكاهة وبأسلوبي الخاص».

- مايا أنجيلو

«لا أريد أن أعيش عبثًا مثل معظم الناس. أريد أن أكون مفيدة أو أجلب الفرحة لجميع الناس، حتى أولئك الذين لم أقابلهم قط. أريد الاستمرار في العيش حتى بعد رحيلي».

- آن فرانك

«أريد أن أقدم الخدمات للآخرين. أريد أن أخدم الناس. أريد أن تتعلم كل فتاة وكل طفل».

- ملالا يوسفزاي

التزم بالمسار

في بداية هذا الكتاب، أوضحت أننا نقضي ٩٠ بالمائة من حياتنا خارج المسار الصحيح. وعلى عكس ما تظن، فإن هذا ليس أمرًا سيئًا بطبيعته، فمثل الطائرة التي تنحرف بشكل متكرر عن مسارها المخطط له، لا تزال لدينا كل الفرص للوصول بأمان إلى وجهتنا المرغوبة.

عندما يتحكم الطيار في الطائرة، يكون لديه برج مراقبة، ومراقب للحركة الجوية والعديد من أدوات القيادة للمساعدة في توجيه الطائرة إلى مسارها. أما بالنسبة إلينا، فلدينا بيان خطتنا الشخصية - وهو أداة يمكن أن ترشدنا إلى وجهتنا الحقيقية بشكل موثوق مثل البوصلة. ولكن لكي ينجح هذا، يجب أن نأخذ الأمرين التاليين في الاعتبار.

- **قم بإجراء تعديلات على المسار كلما احتاجت إلى ذلك**

بمجرد أن ينحرف الطيار عن المسار المخطط له، يتلقى تحذيرًا. أنت أيضًا لديك الفرصة لتقرر بشكل سابق ما إذا كنت تتحرك في الاتجاه الصحيح أم لا. للقيام بذلك، عليك ببساطة أن «تتأكد» بانتظام من أنك تضع بيان الغاية موضع التنفيذ. وللحصول على أفضل النتائج، فكر في دمج هذا التمرين في غايتك الأسبوعية الحالية. سيسمح لك الأمر بالتأكد سابقًا من أنك حجزت ما يكفي من الوقت.

- **قم بتحديث بيان غايتك بانتظام**

بيان غايتك سيظل معك مدى الحياة. ومع ذلك، على مر السنين، سوف تتغير ظروفك - وكذلك أولوياتك وأهدافك وأحلامك. وهذا أمر جيد، فمن دون التغيير، لا يوجد نمو أو تنمية الشخصية. لذلك بمجرد أن تدرك أن جزءًا أو أجزاءً من بيان غايتك لم تعد منطقية بالنسبة إلى وضع حياتك، فاتخذ خطوات لمراجعتها. من خلال القيام بذلك، عليك أن تستعد بشكل مناسب للتأكد من أن التغييرات التي تجريها تسير بك في الاتجاه المطلوب - وأنك الشخص الذي تريد أن تكونه حقًّا (أو يمكن أن تكونه).

كن شجاعًا: بينما تشرع في رحلتك

أعتقد أن كل واحد منا يشعر في أعماقه أن لحياته هدفًا أعمق، وأن هناك مهمة في الحياة لا يستطيع أحد إنجازها غيره. في الواقع، يبحث الكثير منا عن المعنى في أعماق نفسه. وهذا البحث ليس شيئًا جديدًا، لطالما تصارع البشر مع سؤال «لماذا نحن هنا؟» منذ وقت ليس ببعيد. ويقول أفلاطون إن كل واحد منا موجود هنا لسبب ما:

- **«هناك مساحة عليك أن تملأها.**

ولا يمكن لأحد آخر أن يملأها. هناك مهمة عليك القيام بها.

لا أحد غيرك يستطيع أن يفعلها».

استخدم بيان غايتك كبوصلة لإرشادك إلى الوجهة المصممة خصيصى لك. لا

تؤجله إلى الغد: خذ الوقت للعمل على بيان غايتك اليوم. ومن خلال القيام بذلك، سوف تعطي لحياتك قيمة حقيقية - ولنفسك الفرصة لتعيش هدفك. تحلَّ بالشجاعة، وانطلق في رحلتك، واستمع إلى كلمات مارك توين الحكيمة:

«بعد عشرين عامًا من الآن ستصاب بخيبة أمل بسبب الأشياء التي لم تفعلها، وليس الأشياء التي فعلتها، لذا تخلَّص من العُقد والقيود، لا تولِ إلى البر الآمن، وانطلق مع الرياح.. اكتشف، احلم.. استكشف».

- مارك توين

نبذة عن الكاتب ستيفن آر. كوفي

يعد ستيفن آر. كوفي رجل أسطوري. لقد باع أكثر من ٤٠ مليون نسخة من كتابه الأكثر مبيعًا «العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية»، مما أكسبه شهرة عالمية، ويعتبر الكتاب واحدًا من أكثر الكتب تأثيرًا على الإطلاق. ومن الكتب الناجحة له أيضًا كتاب: «البديل الثالث»، «العادة الثامنة»، «العادات السبع للأسر الأكثر فعالية»، و«LEVERS OF SUCCESS 12».

تم تصنيف ستيفن آر. كوفي ضمن أكثر ٢٥ أمريكيًا تأثيرًا من قِبل مجلة تايم. وقد ساعد ملايين الأشخاص على التمتع بحياة هادفة وناجحة وسعيدة. كما وضعت كتبه للمساعدة الذاتية والأعمال معايير جديدة في مجالات الفعالية والنجاح والإدارة والقيادة. وتُرجمت أعماله إلى أكثر من ٥٠ لغة حتى الآن.

كان ستيفن آر. كوفي أيضًا أحد مؤسسي شركة فرانكلين كوفي، إحدى شركات القيادة والتدريب الأكثر ثقة في العالم. واليوم، يتم تمثيلها في أكثر من ١٥٠ دولة حول العالم.

وعلى مدى عقود من الزمن، علَّم كوفي الملايين من الناس -من القراء العاديين إلى رؤساء الدول والمديرين التنفيذيين- قوة المبادئ في تحديد مدى فعالية ونجاح الأفراد والمنظمات.

الهوامش

(1) التفكير الصفري: التفكير الصفري هو اعتقاد يقوم على افتراض وجود كمية محدودة من الموارد في العالم، ويحصل عليها شخص واحد، مما يجعل الآخرين خاسرين، والعكس صحيح.

(2) **كلية مجتمعية: كلية تقدم دورات تدريبية للأشخاص الذين يعيشون في منطقة معينة.**

(3) **تشبيه الحياة بلعبة قطار الملاهي يدل على أن الحياة مليئة بالصعود والهبوط.**

(4) **شمال مغناطيسي:** الاتجاه الذي تتخذه البوصلة نحو الشمال.

(5) كولاج: تكنيك فني يقوم على تجميع أشكال أو صور مختلفة لتكوين عمل فني جديد.

(6) الكلاب الصغيرة.